

BERKAS CAHAYA KESADARAN



*SADAR...*  
*BANGKIT...*  
*BERJUANG... dan*  
*BEBASLAH!*

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN

BERKAS CAHAYA KESADARAN

*www.scribd.com/madromi*

*SADAR...  
BANGKIT...  
BERJUANG... dan  
BEBASLAH!*

Cetakan Pertama: Maret 2013

Cetakan Kedua: Pebruari 2015

Dipublikasikan untuk kalangan terbatas oleh:

*Anatta ~ Gotama Foundation*

Jalan Ceroring No. 38 Denpasar

Bali - 80232.

INDONESIA

Telpon: 0361 228434

Email: [anattagotama@gmail.com](mailto:anattagotama@gmail.com)

*Terimakasih yang sebesar-besarnya  
kami haturkan kepada  
Saudara-saudari sekalian  
yang dengan penuh dedikasi  
mendukung pewujudan buku ini.*



**Penyunting : Adji Mudhita dan Widnyani Suwita.  
Desain Sampul: Aksara Grafika.**

**Dicetak oleh : PT. Aksara Buana - Jakarta.**  
Isi diluar tanggung-jawab percetakan.

---

*Pendaman bawah-sadar  
yang menganggap bahwa  
kita adalah tubuh ini,  
yang menyangka kalau  
kita hanyalah seonggok jasad,  
sudah sedemikian mengakarnya.  
Akan sangat sulit bagi siapapun  
untuk mengikisnya tuntas.*

*~ anonymous 280217-01.*

---

## **Sekilas Anatta~Gotama Foundation**

**Pembaca yang budiman,**

Nama dan gagasan **Anatta~Gotama Foundation** lahir sekitar medio 1998, dari rasa keprihatinan dan hasrat penggagasnya untuk berbuat sesuatu, terkait keprihatinannya itu. Sejak kelahirannya, kiprahnya hanya menulis dan menulis, serta mengirimkan tulisan-tulisan ke beberapa majalah atau terbitan berkategori Hindu dan Buddha.

Pernah didirikan milis **Anatta-gotama** di Yahoo! Groups pada tanggal 17 Juli 1999. Namun karena alasan teknis, milis ini tak terkelola lagi. Semua itu merupakan ekspresi dari 'hasrat untuk berbuat sesuatu'; karena itulah yang paling mungkin dilakukan mengingat keterbatasan yang ada ketika itu.

Atas prakarsa dan dorongan seorang teman, pada Desember tahun 2002, untuk pertama kalinya, diterbitkanlah buku "108 Tips Renungan Meditasi" oleh penerbit PT. Pustaka Manikgeni - Denpasar. Pada tanggal 22 Nopember 2005, Anatta~Gotama mendirikan lagi sebuah milis di Yahoo! Groups yang dinamai **BeCeKa - Berkas Cahaya Kesadaran** —yang kemudian merupakan milis resmi Anatta~Gotama Foundation.

Atas dorongan dan bantuan seorang teman baik, pada bulan Pebruari tahun 2009 diterbitkan buku "Kidung Kelepasan PATANJALI" oleh PT. Bhuana Ilmu Populer – Kelompok Gramedia – Jakarta. Atas prakarsa seorang sahabat, pada bulan Juli tahun 2009 itu pula, untuk pertama kalinya Anatta~Gotama Foundation mencetak, menerbitkan serta mendistribusikan sendiri cetakan II dari buku "**108 Tips Renungan Meditasi**" untuk kalangan terbatas. Selanjutnya, pada bulan Nopember dan Desember tahun yang sama disusul pencetakan, penerbitan dan pendistribusian buku itu secara lebih luas.

Upaya itu ternyata mendapat sambutan hangat dari sementara kalangan dan simpatisan, dan atas dukungan mereka, pada bulan Mei tahun 2010 kami bisa mencetak, menerbitkan dan mendistribusikan lagi sebuah buku yang diberi judul **“Di Kaki Padma Sang Guru Sejati ~ Kelahiran seorang Jiddu Krishnamurti”**. Buku itu ternyata mendapat sambutan yang tak kurang hangatnya dari para peminat maupun penekun spiritual pada umumnya, khususnya para peminat ajaran J. Krishnamurti.

Bersamaan dengan Ulang Tahun Ke-enam dari milis BeCeKa, atas dukungan para sahabat budiman, pada bulan Oktober tahun 2011 dicetak, diterbitkan dan mulai didistribusikan buku pertama dan cetakan pertama dari serial buku **Meditasi Berkas Cahaya Kesadaran** yang kami judul **“Segera Gelar Fondasinya!”**. Menyusul buku pertama dan cetakan pertama itu, pada bulan Agustus 2012 dicetak dan didistribusikan juga cetakan pertama dari buku kedua berjudul **“Bermeditasiilah dengan Baik dan Benar!”**.

Puji syukur kami panjatkan; pada bulan Maret 2013 kami mencetak, menerbitkan dan mendistribusikan lagi serial buku **Berkas Cahaya Kesadaran** —yang buku pertamanya dijuduli **“Sadar ... Bangkit ... Berjuang ... dan Bebaslah!”**. Dan pada tahun 2013 juga, bertepatan dengan Ulang Tahun Ke-delapan dari milis BeCeKa, kami meluncurkan buku **“108 Tip; Renungan Meditasi [Revised Edition]”** —edisi revisi dari buku yang sama yang diterbitkan sebelumnya.

Menyambut Ulang Tahun Kesembilan dari milis BeCeKa, atas dukungan para sahabat budiman, dimungkinkanlah dicetak, diterbitkan dan mulai didistribusikan buku pertama dan cetakan pertama dari serial **“The Master said ...”** pada bulan Nopember 2014.

Di awal tahun 2015 ini, buku “**Sadar ... Bangkit ... Berjuang ... dan Bebalah!**” telah habis kami distribusikan. Nah .... buku di tangan Anda ini merupakan cetak-ulang atau cetakan keduanya.

Lantaran kiprahnya itu, lewat nama ‘Anatta’, Anatta-Gotama Foundation jadi lebih dikenal sebagai nama dari seorang penulis dan bukannya sebuah yayasan nirlaba —yang menaruh kepedulian terhadap penyadaran spiritual kolektif serta penggalangan gerakan moral-spiritual yang sejalan.

Semoga kedamaian dan kebahagiaan senantiasa menghuni kalbu setiap insan. Semoga Cahaya Agung-Nya senantiasa menerangi setiap gerak dan langkah kita.

Bali, Pebruari 2015.



## Daftar Isi

Sekilas Anatta-Gotama Foundation.....	i
Daftar Isi .....	iii
Pengantar [Cetakan Kedua].....	vi
Pengantar [Cetakan Pertama].....	vii
Sadar... Bangkit... Berjuang... dan Bebaslah!.....	1
Guru sebetulnya adalah Diri Anda Sendiri .....	3
Kau bangunkan aku .....	5
Anda bukan Raga Berjiwa! .....	6
Bukan hanya Makan, Minum, Tidur, Berbicara dan Berpikir saja .....	8
Tidur Berjalan .....	12
'Yang Sadar dan Cerah' bukanlah sosok entitas tertentu.....	13
Baru berjasad Manusiakah? .....	15
Antara Éling dan Sadar .....	17
Sadar tapi tidak Éling .....	22
Éling itu Bebas dari "Peteng Pitu" .....	24
Élina tanpa Menidentifikasi-diri?.....	26
Hidup penuh Pemahaman dan Keélingan .....	28
Bukan sekedar sadar? .....	32
Enam Fase Kesadaran dan Derajat Kebebasan ....	33
Apa yang saya alami ini?.....	39
Tidur saja! .....	41



'Kejadian spiritual' yang merubah segalanya.....	44
Rasa Bersalah dan Penyesalan dalam Mekanisme Penyadaran .....	46
Penyesalan menghadirkan disiplinnya sendiri .....	50
Keinsyafan membawa Sumpahnya sendiri .....	52
Keinsyafan membawa serta Keajaiban.....	54
Tiada Pertobatan tanpa Terbitnya Kesadaran .....	57
Tidak pernah terlambat untuk Sadar .....	58
Ketika mulai Sadar .....	60
Sadar... Sadar... Sadar.....	62
Apakah kita benar-benar Cinta Damai? .....	63
Ketika Ia Bangun .....	67
Bangkit dan Sadarilah diri! .....	68
Bangkit dari Tidur dan Mimpi Panjang ini?.....	70
Untuk sekedar Bangkit saja... tidaklah begitu mudah .....	73
Jatuh untuk Bangkit kembali .....	76
Bangkit dalam Reformasi Mental .....	77
Naluri vs Intuisi .....	79
Tak harus selalu digerakkan oleh Naluri .....	81
Transformasikanlah Pemikiran-pemikiran Instinatif Anda itu!.....	83
Kuatnya dorongan Naluri dalam Kehidupan Berasad .....	85
Mentransformasikan Naluri .....	87
Memfungsikan Kesadaran adalah Memfungsikan Hati .....	91
Memperluas wilayah Kesadaran... menciptakan Suasana hati .....	94
Hati Bunda Semesta Alam selalu terbuka .....	97
Ayo ... Bangun! .....	99

Bangun! Bangun!! Bangun!!!.....	100
Mesti bangun bagaimana lagi?.....	101
Identifikasi-diri menghentikan Transformasi.....	103
Jangan cepat-cepat 'merasa sudah' Éling! .....	105
Mati untuk Lahir Kembali .....	107
Revolusi Pandangan merubah Pola-pikir .....	109
Siapkah menaqlar Revolusi ini? .....	110
Senantiasa butuh sepori Keberanian .....	112
Semoga segera Disiarkan! .....	117
Jadilah seorang Ksatria Cahaya! .....	119
Waspadalah! .....	121
Keawasan dari-saat-ke-saat .....	123
Waspada tidak harus tegang .....	125
Waspada! Motif-motif Halus ini! .....	127
Semangat dan Daya-juang dalam Harmoni .....	129
Pengantar menuju Kesadaran-manusiawi .....	131
Yang éling Hidup ... yang tan-éling Mati.....	133
Tidur luarbiasa? .....	138
Merambah ke wilayah Kesadaran Non-ragawi .....	140
Bukan mencari Kebebasan .....	143
Bebas dengan Melepas .....	145
Daftar Donatur & Pemesan	
Buku-buku yang telah kami terbitkan	
Info Donasi & Pemesanan	
Daftar Kontak Anatta-Gotama Foundation Bali	



## **Pengantar [Cetakan Kedua]**

**P**embaca yang budiman,

Dua tahun telah berlalu; cetakan pertama dari buku ini —yang dicetak pada bulan Maret 2013— telah habis didistribusikan. Dan buku di tangan Anda ini adalah cetakan kedua dari buku ini. Perlu diinformasikan bahwa, selain beberapa perbaikan minor —berupa perbaikan kesalahan ketik, pengejaan, penambahan atau pengurangan kata, atau sejenisnya— tidak ada perubahan yang berarti dari isi buku cetakan kedua ini.

Besar harapan kami buku ini benar-benar bermanfaat seperti yang kami harapkan.

Semoga cahaya Agung-Nya senantiasa menerangi setiap jejak dan langkah kita. Semoga kedamaian dan kebahagiaan senantiasa menghuni kalbu semua insan.

Denpasar, Pebruari 2015.

Anatta-Gotama Foundation Bali.



## **Pengantar [Cetakan Pertama]**

**Pembaca yang budiman,**

Buku ini adalah buku pertama dalam serial buku-buku “Berkas Cahaya Kesadaran”. Seperti juga beberapa buku yang telah kami terbitkan dan distribusikan sebelumnya, buku di tangan Anda inipun dikompilasi dari tulisan-tulisan yang pernah dikirimkan ke milis BeCeKa — Berkas Cahaya Kesadaran, dan ke berbagai milis di Yahoo! Groups maupun ke Facebook. Masing-masing tulisan-tulisan pengisi buku ini ditulis dalam kurun yang berbeda-beda, dan tidak semua tulisan merupakan tulisan dari Tim Penyusun di Anatta-Gotama Foundation. Namun, semua ini kami susun sedemikian rupa, dan kami judul dengan “Sadar ... Bangkit ... Berjuang ... dan Bebaslah!”.

Buku ini sedianya kami distribusikan kepada para pembacanya pada bulan Januari 2013, sebagai ‘ucapan selamat tahun baru 2013’. Namun, karena persoalan teknis penyusunannya, sebagai ‘ucapan selamat tahun baru Imlek 2564’-pun, ternyata terlambat. Kendati demikian, apa yang dikandungnya kami rasa tidaklah pernah terlambat buat disampaikan kepada Anda —yang berjodoh membacanya.

Bagi Anda yang sudah ‘bangun’, sudah ‘terjaga’, besar harapan kami persembahkan ini mampu memotivasi untuk ‘bangkit’; dan bagi yang sudah ‘bangkit’, besar harapan kami persembahkan ini mampu memotivasi untuk ‘berjuang’ demi Kebebasannya.

Semoga Cahaya Agung-Nya senantiasa menerangi setiap jejak dan langkah kita.

Semoga Kedamaian dan Kebahagiaan senantiasa menghuni segenap makhluk.

Denpasar, Pebruari 2013.

Tim Penyusun Anatta-Gotama Foundation.



---

*Hanya mereka yang telah mantap kesadarannyaalah  
yang mungkin dipertemukan dengan  
'kebahagiaan sejati'.*

*Sebelum itu ...*

*janganakan 'kebahagiaan sejati',  
sekedar 'kebahagiaan' saja boleh jadi  
hanya sekedar angan-angan.*

*~ anonymous 280217-02.*

---

## **Sadar ... Bangkit ... Berjuang ... dan Bebaslah!**

*Anda tak butuh penyelamatan manapun.  
Yang Anda butuhkan hanyalah sedikit guncangan  
guna membangunkan Anda.  
Andapun tak butuh pendeta-pendeta itu,  
melainkan orang-orang  
yang sudah 'bangun'.  
Sebab hanya yang sudah 'bangun' sajalah  
yang bisa membangunkan  
yang masih terlelap dan bermimpi.*

~ Osho.

**K**ecuali sedang tidur berjalan, sebelum kita terjaga, sadar dari kelelapan tidur, kita tidak pernah bisa bangkit dan beranjak dari tempat tidur. *Kesadaranlah yang mengawali kebangkitan.* Tanpa kesadaran, tak mungkin ada kebangkitan bentuk apapun.

Nah ... setelah bangun, bangkit, inilah bentuk-bentuk perjuangan —atau aktivitas apapun— bisa dimulai, termasuk perjuangan demi kebebasan, demi kemahardikan. *Perjuangan kemerdekaan bangsa ini didahului dengan kebangkitan, demikian pula kemerdekaan individu, kemerdekaan spiritual.*

Mungkin, sebagian besar dari kita masih butuh seseorang yang telah bangun, yang telah bangkit, guna membangunkan. Ini wajar ... dan mungkin beliaupun dulu juga dibangunkan oleh yang lainnya. Tak ada yang terlalu istimewa dan perlu dibesar-besarkan disini, sejauh yang telah sadar, yang telah bangunlah yang bisa membangunkan yang lainnya. Kalaupun yang membangunkan Anda itu kemudian Anda anggap sebagai guru Anda, maka itu wajar juga.

Namun yang terpenting adalah: apakah kita telah benar-benar bangun?; apakah kita telah benar-benar sadar kalau sebelumnya kita terlelap tidur dan sedang dibuai mimpi-mimpi?; apa gerangan yang melelapkan kita selama ini, dan bagaimana agar tidak jatuh tertidur lagi?

Itulah pertanyaan-pertanyaan penting kita. Tanpa mengetahuinya, kesadaran dan hasrat untuk berjuang, serta terus-menerus mempertahankan keterjagaan, tidak akan memperoleh penyaluran selayaknya. Menyadari ini, memahami alur perjuangannya seperti itu, serta kuatnya hasrat untuk bebas, kebebasanpun menanti.



## **Guru sebetulnya adalah Diri Anda Sendiri**

**Penanya:** *Bisakah Anda berbicara tentang pentingnya seorang Guru di dalam realisasi-diri, dan bagaimana bekerjanya hubungan antara Guru-siswa itu?*

**Robert Adams:** *Guru sebetulnya adalah Diri Anda Sendiri. Anda harus menciptakan sosok Guru bagi diri Anda sendiri guna membangunkan Anda. Sang Guru tak akan hadir disini, kalau Anda tidak mengimpikan beliau.*

*Anda mesti menciptakan Guru di benak Anda guna membangunkan Anda untuk bisa melihat kalau tak ada Guru, tak ada dunia, tidak ada Tuhan —tidak ada apapun. Anda telah melakukan ini sendiri ... Selamat!*

Ini adalah mimpi Anda. Anda sedang berhadapan dengan Guru, yang menjelaskan semua ini kepada Anda serta mengatakan 'Cepat atau lambat Anda pasti bangun'.

Bila Anda beranjak lebih ke dalam lagi, Anda akan melihat kalau *sesungguhnya Anda sudah bangun*, semua sisanyapun kemudian sirna.

Sementara ini sedang berlangsung, masih tetap ada hubungan antara Guru dengan siswa. *Anda sedang memainkan suatu permainan menciptakan diri Anda sendiri. Anda menciptakan Guru untuk membangunkan Anda; padahal Anda sendiri sudah bangun ... tapi tak menyadarinya.*



Seorang Guru memberi Anda pengajaran, memberi Anda berkah, dan memberi Anda pengertian, kalau sebetulnya Anda sudah bangun dan ada dalam damai.

Sebagai 'imbalannya' Anda mengurus [kebutuhan fisik dari] Guru Anda. Ini merupakan sebuah permainan timbal-balik. Ini permainan Anda, ini mimpi Anda. Makanya **bangunlah sekarang juga dan bebaslah!**

---

Dicuplik dan diterjemahkan dari "*Satsang with Robert Adams*".



## **Kau Bangunkan aku**

**D**engan lembut Kau bangunkan aku  
dari tidurku yang panjang,  
Kaupun lantunkan Gita kesukaanku,  
Lagu rindu, penuh haru,  
mengingatkanku saat-saat aku bersama  
para sahabatku dulu.

Kau ajak aku menguak makna,  
Kaupun bimbing aku meraih cita,  
Kau antar aku pada para sahabat  
lamaku.

Dengan lembut Kau ingatkan aku,  
Akan kefanaan sekelilingku,  
Tidurku kini ... tak sepi lagi,  
Kau hadirkan harap,  
Kau sodorkan cita.

Kadang ku bertanya,  
Mengapa Kau lakukan semua ini untukku  
...  
Kenapa Kau relakan waktu-waktu-Mu  
bagiku ...  
Walau 'ku tahu apa jawab-Mu,  
itu tetap tak pernah 'ku pahami.

Senyum-Mu ... canda-Mu ... ceria-Mu,  
Kini terasa makin membelenggu,  
Aku tak yakin kalau mampu lepas dari-Mu,  
ku tak ingin masa-masa indah ini berlalu.



## **Anda bukan Raga Berjiwa!**

*Spiritualitas berarti bangun.  
Kebanyakan orang,  
meskipun mereka tidak menyadarinya ...  
sedang tertidur lelap.  
Mereka terlahir dalam tidur ...  
mereka dewasa dan  
menjalani kehidupan dalam tidur ...  
mereka menikah dalam tidur ...  
membesarkan anak-anak dalam tidur ...  
dan akhirnya mati-pun dalam tidur;  
tanpa pernah terbangun.*

- Anthony de Mello.

**A**nggapan keliru bahwasanya kita ini adalah sosok 'raga berjiwa' berikut segenap kesan-kesan fisiko-mental terkait, melekat sangat kuat dan menyusup sangat dalam, sehingga yang sudah menekuni spiritual —selama puluhan tahun— sekalipun, belum tentu mampu *mengikisnya*. Padahal, guna bisa *benar-benar masuk dan berjalan* di jalan spiritual, *anggapan keliru ini mesti terkikis habis*. Bila tidak, bukan saja seorang penekun hanya akan mutar-mutar di sekitar wilayah fisiko-mental, namun tak akan pernah benar-benar menghayati kehidupan spiritual itu sendiri.

*Anggapan keliru inilah yang mula pertama mesti dikikis, bukan sekedar melalui pembelajaran literal, bukan sekedar melalui pengertian intelektual—bahwasanya kita ini adalah ‘jiwa beraga’—melainkan melalui laku-laku spiritual yang benar-benar menghadirkan kesadaran bahwasanya kita ini bukanlah raga ini, bukanlah tubuh ini, bukanlah seonggok daging, darah dan tulang yang dibungkus kulit. Laku-laku spiritual inilah yang akan membentuk fondasi yang kokoh bagi penekun untuk bisa melaju.*

Sadarlah! Anda bukanlah jasad-kasar pun jasad-halus ini. Kita bukan sekedar psyche yang berwahanakan jasad khewani berikut nyawa serta berbagai fenomena mental-psikologis ini. **Anda adalah Hidup Itu Sendiri, Jiwa Agung Itu Sendiri** yang sementara ini belum menyadari keagungan-Nya — karena terbelenggu jasad dan terperangkap dalam berbagai fenomena fisiko-mental yang tak terhitung banyaknya itu.

Sadari dan tegaskan ini Sahabatku!



## **Bukan hanya Makan, Minum, Tidur, Berbicara dan Berpikir saja**

*Birth, play, marriage, children,  
old age —life is finished.  
That is not living!  
Life is much deeper and  
more wonderful than that...*

~ Sri Paramahansa Yogananda.

Itulah aktivitas paling umum yang kita lakukan, kecuali bekerja mencari nafkah, atau mengerjakan tugas-tugas lain secara fisik. Semuanya berjalan menurut kebiasaan masing-masing, sesuai dengan apa yang pernah kita lihat, dengar dan kita alami, atau yang diajarkan dan dicontohkan oleh orang-tua kita maupun lingkungan sosial kita. Semua itu amat manusiawi, sesuai dengan kemampuan dan kebiasaan manusia.

Bagi sementara orang, semenjak lahir sebagai makhluk yang disebut manusia, hingga akhir hayatnya, tak pernah mengerjakan maupun terlintas di benaknya, hal-hal yang lain di luar itu. Bila ia menyatakan dirinya ber-agama-pun, itu tak lebih dari tradisi yang ia tiru dari orang-tuanya dan orang-orang di sekitarnya, sepanjang hayatnya. Manakala kita cermati, maka kehidupan seperti itu terasa kering dan gersang.

Sementara itu, ada sementara orang yang seakan mengabaikan semua itu, dan punya misi lain dalam hidupnya —dimana setelah menginjak usia tertentu— dapat melihat betapa hambarnya kehidupan yang dijalaninya selama ini, bila hanya begitu dan begitu saja. Selama ini, ia merasa terbelenggu dan terkungkung dalam rutinitas kesehariannya, yang tanpa *makna*. Ia jemu semua itu; mulailah muncul berbagai pertanyaan dan gejolak di benaknya; berbagai pertanyaan muncul silih-berganti tiada terjawab. Iapun mulai membangun dunianya sendiri, dunia yang ia awali dengan berbagai pertanyaan-pertanyaan. Satu-per-satu mulai terjawab, jawaban yang satu, menimbulkan lebih banyak pertanyaan yang lain. Ia kini masuk semakin dalam lagi ke dunia ciptaannya sendiri, dunia yang penuh *tanda tanya*.

Memang terasa aneh dunia seperti itu. Bahkan lebih aneh lagi, bila setiap jawaban, memunculkan lebih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan. Ini benar-benar aneh dan lucu. Namun bagi yang ada di dalamnya, ia merupakan sesuatu yang mengasyikkan, yang membuatnya khusuk hingga seakan-akan melupakan dunia yang disebut-sebut sebagai “nyata” oleh banyak orang ini.

Marilah kita coba sedikit melongokkan kepala ke dalam dunia yang aneh ini. Di dalam dunia ini, ternyata segala sesuatunya biasa-biasa saja. Tak ada yang aneh; semua berjalan seperti biasa; ada makan, minum, tidur, bekerja, berpikir dan lain sebagainya. Sama saja. Dimana-mana ada kerja, ada kesibukan. Akan tetapi, jenis kesibukannya berbeda dengan yang sebelumnya, yang diakrabi oleh banyak orang. Dalam dunia yang satu ini, tak ada haus, lapar, atau sakit bahkan mati sekalipun.

Tidak ada segala fenomena fisikal yang serba terkondisi itu. Bagaimana kita bisa hidup di dunia ini, kalau secara wadag kita masih memakai aturan-aturan *wujud* kasat-mata, untuk bisa hidup di dunia yang notabene *tanpa-rupa* ini?

Bila diamati dengan seksama dunia itu, akan dipahami kalau yang selama ini kita sebut sebagai wujud dan hidup, ternyata hanyalah 'dunia bangkai' semata. Yang berkeliaran bukanlah makhluk yang benar-benar hidup, melainkan para zombie, bangkai-bangkai berbau busuk yang hanya bergerak di tempat, tanpa beranjak sedikitpun. Mereka memang tampak sibuk, namun tanpa menghasilkan apapun kecuali sampah. Sungguh menyedihkan keadaan itu.

Menyaksikan semua itu kita dibuat terpana dan termangu; pikiranpun melayang kembali bagai kaset yang di-*rewind*. Ketika diputar kembali, tampaklah diri ini dalam jasad bangkai berbau busuk dan amat menjijikkan itu. Anda akan sangat menyayangkan, kalau setelah usia ini baru menyaksikan sendiri 'kebangkaiian' ini. Dunia, yang dahulu dipuja dan diagung-agungkan itu, ternyata hanya dunia bangkai busuk. Akibatnya, kitapun bisa jadi mulai ragu, apakah tidak salah penglihatan kita?

Masak sih saya selama ini hidup di dunia seperti itu? Sungguh mengerikan dan menjijikkan. Lucunya, makhluk-makhluk yang ada di dalamnya sepertinya merasa nyaman-nyaman saja. Apakah mereka memang nyaman di alam seperti itu? Lantas, lebih jauh lagi, muncul pertanyaan: Mengapa mereka tidak menyadari diri mereka berada di alam seperti itu?

Nah, kini kita mulai dirasuki suasana “alam pertanyaan-pertanyaan”, yang dipenuhi oleh pertanyaan-pertanyaan bertubi-tubi yang mendera tanpa henti. Kita mulai sepenuhnya di dunia itu, dunia yang dulunya kita anggap aneh itu. Kita mulai memasuki dan berkenalan dengan ‘alam baru’, alam dari mana kita dapat menyaksikan drama di dunia bangkai ini dengan leluasa, dengan begitu jelasnya. Sungguh menjijikkan memang. Kita mulai ‘takut’ untuk memasuki dunia seperti itu lagi; sangat mengerikan. Penuh kelelapan, kegelapan, berbau busuk nan menyengat, kepalsuan dengan drama-drama bangkai yang berbabak-babak.

Di ‘dunia baru’ ini, kita mulai berkenalan dengan rekan-rekan baru, rekan-rekan yang benar-benar hidup dan punya gairah-hidup dan daya-hidup yang benar-benar *menghidupi*. Mereka punya kesibukan sendiri-sendiri, sesuai dengan *intensitas dan warna cahayanya* masing-masing —cahaya hidup dan kehidupan yang amat indah. Sungguh menakjubkan ‘dunia baru’ ini. Tak ada bau busuk, tak ada bangkai, tak ada gelap, kesuraman atau kemuraman; semua tampak gumilar dengan intensitas dan warnanya masing-masing, menebar semerbaknya wangi yang tak pernah kita rasakan di ‘dunia lama’.





## Tidur Berjalan

**D**engan memberanikan diri seorang siswa yang penasaran bertanya kepada Guru, “Beritahulah kami apa yang Guru peroleh dari Kecerahan ... apakah Guru menjadi keilahian?”

“Tidak”, jawab Gurunya pendek.

“Apakah menjadi orang suci?”

“Juga tidak.”

“Lantas menjadi apa?”

“Terjaga!”, jawab beliau singkat.\*)

Memang dikatakan bahwa manusia adalah makhluk yang *sedang menjadi*, dan terus menjadi. Bilamana hanya mereka yang telah tercerahi saja yang “terjaga”, maka tidaklah terlalu mengherankan kalau kebanyakan dari kita sebetulnya sedang “tidur berjalan”, ada dalam kondisi “sleepwalking”.

---

\*) Diinterpretasikan dari karya Anthony de Mello; judul asal: *Sleepwalking*, yang diterima via Spiritus@alltel.net.



## **'Yang Sadar dan Cerah' bukanlah sosok entitas tertentu**

*Jutaan wujud itu hanyalah manifestasi  
dari Kesadaran itu sendiri.*

*Jutaan wujud itulah yang tercipta dan hancur,  
namun Kesadaran-universal itu sendiri  
tak pernah lahir dan tak pernah mati ...*

*Pahamilah kalau sesungguhnya  
Anda adalah Kesadaran-universal yang  
tiada terbatas itu.*

~ Sri Nisargadatta Maharaj.

**K**etika mendengar 'Yang Sadar' atau 'Yang Cerah' misalnya, pikiran ini langsung membayangkan sosok entitas *tertentu* dan atau diiringi dengan mengasosiasikannya dengan yang dianggapnya sejenis, yang pernah didengar sebelumnya. Pikiran cenderung *mengentitaskan*. Kerja mengentitaskan ini terkadang berupa *mempersonifikasikan* —memberi sosok wujud dengan pribadi atau karakter tertentu.

Mengentitaskan atau mempersonifikasikan ini sebetulnya suatu upaya si pikiran untuk *mengkonkritkan sesuatu yang abstrak*, sebab kemampuan untuk mencerap sesuatu yang bersifat abstrak tidak dipunyai oleh semua pikiran, dan hanya dipunyai oleh pikiran-pikiran yang sudah relatif berkembang, sudah relatif maju. Sebetulnya, daya-abstraktif ini bukanlah bawaannya si pikiran. Ia bawaannya si intelijensia. Makanya, pikiran yang sudah cukup maju tak layak lagi disebut sebagai 'akal-pikir' dan lebih pantas disebut dengan 'akal-budi'.

**‘Yang Sadar dan Cerah’ itulah disebut Buddha.**

Yang dimaksud disini jelas bukan seorang Buddha historis, Buddha Sakyamuni atau Buddha Gautama itu. ‘Yang Sadar dan Cerah’ bukanlah sesosok entitas tertentu, bukan pribadi, bukan seseorang, bukan sesosok makhluk, bukan pelaku sejarah, bukan pendiri suatu agama atau kepercayaan besar tertentu; walau ‘Yang Sadar dan Cerah’ bisa mengambil, mengenakan, atau sekedar meminjam wujud tertentu manapun, untuk jangka-waktu tertentu yang dibutuhkan *guna menyadarkan dan mencerahi umat manusia*; namun —seperti telah dikatakan sebelumnya— pikiran yang belum maju akan mengalami kesulitan menerima yang seperti itu.



## **Baru berjasad Manusiakah?**

*Penyadaran bahwasanya orang lain berniat  
mencelakai atau menyakiti Anda  
tidak bisa dianggap sebagai  
rasa welas-asih yang asli  
—rasa welas-asih yang dilandasi  
oleh pengenalan jernih bahwasanya  
seseorang sebagai orang yang juga  
punya keinginan naluriah dan alamiah  
dalam rangka menggapai kebahagiaan  
serta mengatasi penderitaannya,  
seperti kita sendiri.*

~ Dalai Lama.

Secara biologis, tubuh ini tak ubahnya khewan lainnya. Dan seperti juga khewan manapun, tubuh punya naluri atau instingnya sendiri. Lewat instingnya inilah ia mempertahankan diri melalui —apa yang kita sebut dengan— “*survival instinct*”. Berkembang-biak, membanting-tulang mencari nafkah guna menghidupi anak-anak dan istri atau keluarga, dan mekanisme menyelamatkan diri serta mempertahankan hidup lainnya, merupakan beberapa contoh konkrit dari bekerjanya “*survival instinct*” ini.

Bila kita cermati, sangat boleh jadi kalau, apa yang selama ini kita sangka sebagai “manusiawi” sebetulnya adalah “khewani”. Dikatakan bahwa, ‘apa yang tidak ditemukan juga pada khewan, itulah sisi manusia kita’. Sebab, apa yang juga kita temukan pada khewan merupakan sisi khewani kita.

Dikatakan pula bahwa, yang membedakan antara manusia dengan mamalia lainnya adalah hadirnya *akal-budi*.

Namun, yang menjolok adalah hadirnya *intuisi* pada manusia, yang pada mamalia lainnya hanya berupa *insting*. Makanya, kalau insting mewakili sisi khewani kita, maka intuisilah yang mewakili sisi manusiawi kita. *Tanpa kehadiran intuisi secukupnya, dan sebaliknya malah hanya digerakkan oleh insting semata, belum menjadikan siapapun benar-benar layak disebut manusia; masih tergolong khewan yang baru berjasad manusia*. Memang sangat tidak mengenakan untuk mengatakan demikian, akan tetapi demikianlah kebanyakan dari kita adanya.



## Antara Éling dan Sadar

**Penanya [P]:** *Anda menggunakan kata 'éling' [aware] dan kata 'sadar' [conscious]. Tidak samakah mereka?*

**Sri Niṣargadatta Maharaj [SN]:** Keélingan [awareness] itu primordial; ia status orisinal, tanpa awal, tanpa akhir, tanpa sebab, tanpa penopang, tanpa bagian-bagian, tanpa perubahan. Sedang kesadaran [consciousness] berhubungan dengan kontak-kontak [indriawi maupun mental], suatu refleksi terhadap suatu tampilan, suatu status dualitas.

Tidak bisa ada kesadaran tanpa keélingan, namun bisa ada keélingan tanpa kesadaran —seperti dalam tidur-lelap misalnya. Keélingan itu absolut, sedangkan kesadaran itu relatif terhadap kandungannya; kesadaran selalu terhadap sesuatu. Kesadaran bersifat parsial dan berubah-ubah, keélingan bersifat total, tiada berubah-ubah, kalem dan hening. Dan ini merupakan matriks atau acuan umum dari setiap pengalaman [baik dalam jaga, mimpi maupun tidur-lelap —pen.]

**P:** *Bagaimana seseorang bisa melampaui kesadaran dan sampai pada keélingan?*

**SN:** Sejauh keélinganlah yang membuat kesadaran dimungkinkan, maka selalu hadir keélingan dalam setiap status kesadaran. Oleh karenanya kesadaran dari 'ada dalam keadaan sadar' itu sendiri sudah merupakan suatu gerak di dalam keélingan.

Tertarik untuk memperhatikan aliran kesadaran membawa Anda pada keélingan. Ia bukan suatu status baru. Ia seketika bisa dikenali sebagai yang orisinal, basis eksistensi, yang adalah **hidup ini sendiri**, yang juga adalah **kasih dan kebahagiaan**.

Cermin yang sama, yang memperlihatkan dunia *seperti apa adanya* kepada Anda, juga memperlihatkan wajah Anda sendiri. Pikiran 'Aku ada' [*'I am'*] adalah lapisan reflektor dari cermin itu. Gunakanlah itu.

Di samudera keélingan murni itu, di permukaan kesadaran universal itu, tiada terhitung gelombang-gelombang dari dunia-dunia fenomenal muncul dan tenggelam tanpa awal dan tanpa akhir. Sebagai kesadaran, mereka semua adalah aku [*me*]; dan sebagai kejadian-kejadian mereka semua milikku [*mine*]. Ada adidaya misterius yang menjaga mereka. *Adidaya itu adalah Keélingan, Diri-Jati, Hidup, Tuhan, atau nama apapun yang Anda berikan bagi-Nya*. Dia merupakan fondasi, pendukung ultima dari semua yang ada.

Manakala kehidupan dan kematian sebagai esensial [saling mendefinisikan] satu-sama-lain, sebagai dua aspek dari satu keberadaan yakni immortalitas. *Immortalitas bukanlah kontinyuitas*. Hanya proses perubahan yang berlanjut. Tak ada yang ajeg. Keélingan bukanlah waktu. Waktu hanya mengada di dalam kesadaran saja. Gagasan 'tubuhku', yang berbeda dari tubuh-tubuh lain, tidak ada [pada keélingan].

Bagi saya, ini adalah 'sesosok tubuh' bukan 'tubuhku', 'sesosok batin' bukan 'batinku'. Batin menjaga tubuh dengan baik, saya tak perlu menginterferensinya. Memang kelihatan sepertinya saya menghidupi tataran fisikal ini, hidup dalam keterjagaan secara otomatis, bereaksi secara spontan dan secara akurat.

Tatkala —melalui keyakinan saya kepada Guru saya serta pematuhan terhadap kata-katanya— saya éling akan keberadaan sejati saya, saya membiarkan sifat-sifat manusiawi menjaga dirinya sendiri, hingga tujuan dari kehadirannya ini habis. Terkadang reaksi-reaksi lama yang bersifat emosional atau mental terjadi di benak, namun itu segera disadari dan terbuang. Betapapun juga, semasih seseorang *terbebani* dengan sosok pribadi [masih mengenakan selubung fisikal dan mental ini —pen.], seseorang selalu dihadapkan pada keunik-keunikan serta kebiasaan-kebiasaannya. Sosok tubuh yang sehat, sosok batin yang sehat kebanyakan hidup tanpa dirasakan oleh pemiliknya; hanya kadang-kadang, melalui kepedihan dan penderitaan yang dirasakannya, mereka meminta perhatian dan kemakluman.

Manakala pengendalian diri menjadi sifat alami kedua, keélingan mengganti fokusnya kepada level-level eksistensi dan tindakan yang lebih dalam. Seluruh manfaat dari kehidupan yang benar-benar bersih dan tertib, adalah guna membebaskan manusia dari perbudakan kekacauan serta beban derita.



*Sekali Anda menyadari bahwa sang pribadi hanyalah sesosok bayang-bayang dari realitas, namun bukan realitas itu sendiri, Andapun tak lagi rewel dan ragu-ragu. Andapun sepakat untuk dibimbing dari dalam, dimana kehidupan menjadi sebuah perjalanan menuju 'yang tak dikenal'. Itu hanyalah soal fokus.*

Batin Anda terfokus pada dunia, batin saya terfokus pada realitas. Ini layaknya bulan di siang hari. Tatkala matahari bersinar, bulan sangat sulit terlihat. Atau [dalam perumpamaan lainnya], perhatikan ketika Anda makan. Selama makanan masih di mulut Anda, Anda menyadari keberadaannya; setelah tertelan, ia tak Anda pedulikan lagi. Akan jadi masalah kalau kita mengingatnya terus sampai ia tereliminasi [dari mulut]. Secara normal pikiran mesti diabaikan —terus-menerus berpikir adalah keadaan abnormal. Alam semesta [makro maupun mikro] bekerja sendiri —itulah yang saya tahu. Apa lagi yang perlu saya ketahui?

**P:** *Lalu apa pusat dari kesadaran itu?*

**JN:** Yang tidak bisa diberi nama dan wujud, karena ia tanpa sifat dan melampaui kesadaran. Anda bisa menyebutnya sebuah 'titik' dalam kesadaran. Layaknya sebuah lubang di permukaan selebar kertas, yang ada di kertas dan pada saat yang bersamaan juga bukan merupakan kertas itu sendiri; begitu pula halnya status suprema di pusat kesadaran itu, dan pada saat bersamaan melampaui kesadaran itu sendiri. Ini layaknya sebuah *bukaan* di dalam batin melalui mana batin dibanjiri cahaya. *Bukaan* itu sendiri bahkan bukan cahaya itu. Ia hanya *bukaan*.

**P:** *Sebuah bukaan hanyalah rongga, absensi.*

**JN:** *Kurang-lebih seperti itulah ... Dari titik pandang pikiran, ia tiada lain dari sebuah bukaan yang memungkinkan menerobosnya cahaya keélingan guna memasuki ruang mental. Cahaya itu —dengan sendirinya— hanya bisa dibandingkan dengan massa solid, padat, seperti batu, homogen dan tiada berubah-ubah dari kesadaran murni, keélingan, yang bebas dari pola-pola mental, yang bebas dari nama dan wujud.*

---

Dicuplik dan diterjemahkan dari **"I Am That ~ Talks with Sri Nisargadatta"**.



## **Sadar tapi tidak Éling**

*Keélingan itu absolut,  
sedangkan kesadaran itu  
relatif terhadap kandungannya;  
kesadaran selalu terhadap sesuatu.  
Kesadaran bersifat parsial dan berubah-ubah;  
keélingan bersifat total,  
tiada berubah-ubah,  
kalem dan hening.*

~ Sri Nisargadatta Maharaj.

**M**ungkin tidaklah begitu mudah bagi kebanyakan orang untuk membedakan antara **sadar** dan **éling**. Sementara, yang sadar belum tentu éling dan yang éling sudah pasti sadar.

Sebetulnya, tidaklah begitu sulit membedakannya secara eksperiensial. Anda pernah mabuk minuman keras, atau substansi memabukkan lainnya? Bila pernah, Anda akan bisa membedakan mereka dengan lebih jelas.

Ketika seseorang ada dalam keadaan mabuk, mabuk apa saja —alkohol, narkoba atau substansi yang memabukkan lainnya, bahkan mabuk popularitas, pangkat, jabatan, pengaruh dan lain sebagainya— boleh jadi ia masih dalam keadaan sepenuhnya sadar, kesadaran-ragawinya masih berfungsi penuh, namun ia tidak éling. *la sadar, tapi tidak éling.*

Saat seseorang éling, disamping kesadaran, juga ada ingatan dan keinsyafan akan *apa ia adanya*, akan segenap kondisi faktualnya. Dibanding dengan kesadaran, mungkin keinsyafan lebih mendekati pengertian dari keélingan ini.

Ketika seseorang mengalami “black-out” atau pingsan atau tidur-lelap atau dalam kondisi bius-total misalnya, kesadaran-ragawi —yang bertumpu kuat pada persepsi indriawi itu— tentu saja tidak hadir. Namun, beberapa lama setelah ia siuman, ia *tahu* kalau sebelumnya ia telah mengalami itu walaupun tidak ada yang memberitahunya. Kenapa ia bisa tahu itu?

Karena, kendati saat ia mengalami semua itu, keélingan masih tetap hadir. Keélingan bersifat sangat mendasar; ia melandasi ketiga *status* kesadaran —kesadaran jaga, mimpi, maupun tidur-lelap; ia juga melandasi ketiga *tataran* kesadaran —sadar, sub-sadar dan supra-sadar. Ia tiada terpisahkan dengan ‘hidup’ ini. Makanya, kecuali seseorang lantas mati setelah pingsan, keélingan akan tetap hadir. Demikian juga ia yang memasuki *nirvikalpa-samādhi*.



## Éling itu Bebas dari “Peteng Pitu”

**Y**ang éling, yang sadar, yang insyaf, yang ingat, bebas dari *lupa*. Yang éling, yang sadar, juga bebas dari tidur, *туру*. Oleh karenanya ia juga bebas dari *papa*.

Orang yang sedang mabuk, umumnya juga lupa-diri, dimana pada mereka yang lupa-diri jelas tidak hadir kontrol-diri, apalagi mawas-diri. Mereka tak akan segan-segan bertindak tak senonoh karena tidak-tahu-diri. Batin yang sedang mabuk ada dalam kegelapan (*peteng*). Tak ada kejernihan yang bisa diharapkan daripadanya. Kejernihan hanya bagi yang éling. Yang éling bebas dari kemabukan; yang élinglah yang mungkin hening.

Konon, bulan mati [*tilem*] pada *sasih kepitu* (bulan ketujuh menurut penanggalan Bali) adalah malam yang tergelap. Oleh karenanyalah, baik ritual maupun laku-spiritual —berupa *tri-brata: upavasa, mauna dan jagra*— guna mengusir kegelapan batin diselenggarakan sehari sebelum *tilem kepitu*, yang juga dikenal sebagai hari **Sivaratri**, Malam Siva. Tri-brata yang dilakoni inilah dimaksudkan guna mengenyahkan “peteng pitu” —tujuh kegelapan batin.

Apa sajakah “peteng pitu” ini?

*Shastrāgama-shastrāgama* di Bali memperkenalkan tujuh hal yang sangat berpotensi menjadi penyebab kemabukan yang membuat batin gelap, yang secara keseluruhan disebut juga *sapta-timira*, tujuh unsur yang berpotensi besar menyebabkan kemabukan yaitu: **Surupa, Dhana, Guna, Kulina, Yowana, Sura** dan **Kasuran**.

- **Surupa** —kecantikan atau ketampanan;
- **Dhana** —kekayaan atau penguasaan harta-benda;
- **Guna** —kepandaian atau kepintaran atau keahlian;
- **Kulina** —kebangsawanan, garis-keturunan atau status sosio-kultural dan sosial-politik;
- **Yowana** —keremajaan, keawet-mudaan;
- **Sura** —minuman-keras dan substansi memabukkan lainnya;
- **Kasuran** —keberanian, keunggulan atau kemenangan.

Nah ... dari ketujuh hal atau unsur memabukkan itu, mana saja yang saat ini sedang aktif bekerja pada diri kita ini? Kita sendirilah yang mesti menyadarinya bukan?



## Éling tanpa Mengidentifikasi-diri?

*Pemahaman-diri bukanlah sesuatu yang bisa dibeli lewat buku-buku, tidak juga ia merupakan hasil dari latihan penyiksaan-diri dan pendisiplinan-diri yang panjang, melainkan keélingan dari-saat-ke-saat, terhadap setiap bentuk pemikiran dan perasaan ketika mereka muncul saat melangsungkan hubungan.*

– J. Krishnamurti.

**H**anya éling tanpa mengidentifikasi-diri ‘sebagai’ si ani, si ana atau si anu, sebagai ini atau itu, sungguh bukan sesuatu yang mudah. Kita sudah terlanjur mengidentifikasi-diri ‘sebagai...’ sejak kita mulai diberitahu —untuk kemudian menyangka— kalau kita memang si anu, putra atau putri dari si anu dan si ani, dan seterusnya ... dan seterusnya ... Orang-orang di sekitar kita telah *mendaulat* kita, dan kitapun sudah sedemikian *tersugestinya*, sehingga *yakin* kalau kita ini memang *adalah* daulatan mereka itu.

Sugesti intens terus-menerus dari orang-orang yang paling kita percayai —yang secara langsung terhadap sugesti-sugesti kita sendiri— berdampak *hipnostik* bagi kita. Terlepas dari apakah identifikasi-diri hipnostik dan peran-peran hipnostik yang kita mainkan ini menyenangkan atau tidak, kita *telah menjadi* identik dengan atau menjadi peran itu. Dan ... kitapun telah melekat padanya.

Dan kini, kendati kita tahu kalau kita sesungguhnya *bukan semua itu* dan hendak kembali lagi ke titik ‘hanya éling tanpa identifikasi-diri’ itu, *nyaris* tak mungkin lagi buat kita untuk *mendehipnotis-diri* ini kembali, dan berkata bahwa ‘Saya adalah saya dan bukan seperti yang kalian sangka sebagai saya selama ini’. Di antara mereka yang ‘sudah tahu dan sudah sadar’, kalau mereka tahu kalau mereka bukanlah seperti yang mereka *sangka* selama ini sekalipun, tidak banyak yang benar-benar berhasil mendehipnotis-diri mereka, dan kembali kepada siapa atau apa mereka *adanya*. Élinglah sahabat ... élinglah!





## **Hidup penuh Pemahaman dan Keelingan**

**M**elalui praktek dari Meditasi Pandangan Terang Anda akan *melihat prilaku-prilaku Anda secara lebih jelas*, dan menjadi tahu mana-mana yang membantu dan mana-mana yang hanya menciptakan berbagai kesulitan saja. Prilaku terbuka, bahkan bisa menjadikan pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan sekalipun sebagai memberi pemahaman yang mendalam —misalnya, mengerti cara dari batin bereaksi terhadap kepedihan atau sakit.

Manakala Anda mendekati pengalaman-pengalaman seperti itu dengan cara ini, Anda seringkali bisa melepas stres dan punya resistensi terhadap kepedihan, serta mengurangi sejumlah besar [dampak buruknya]. Pada sisi lain, suatu pendekatan tak-sabar menimbulkan hasil-hasil yang sama-sekali lain; seperti: menjadi terganggu oleh yang lain bila mereka mengganggu meditasi Anda; merasa kecewa bila latihan Anda tidak mengalami kemajuan yang cukup berarti; terperosok ke dalam suasana-hati yang tak menyenangkan akibat hal-hal sepele.

*Meditasi mengajari kita bahwa kedamaian hati —ataupun ketidakhadirannya— secara esensial tergantung pada apakah kita mengontemplasikan kejadian-kejadian dalam kehidupan ini dengan semangat perenungan dan sikap batin terbuka, atautah tidak.*

Dengan menatap ke dalam niat-niat dan perilaku-prilaku Anda dalam henengnya meditasi, Anda bisa menyelidiki hubungan antara nafsu-keinginan dan kekecewaan. Lihatlah penyebab-penyebab dari ketidak-puasan: menginginkan apa yang tak Anda punyai; menolak apa yang tidak Anda sukai; tak bisa selalu memiliki apa yang Anda inginkan. Ini secara khusus terasa menyesakkan bilamana subjek dari ketidak-puasan dan keinginan itu sendiri adalah Anda. Tak seorangpun bisa berdamai dengan mudah dengan kelemahan pribadi, terutama bilamana penekanan sedemikian besarnya ditujukan pada rasa nyaman, kemajuan serta menikmati yang terbagus. Harapan-harapan seperti itu benar-benar mempersulit seseorang untuk bisa *menerima dirinya seperti apa adanya*.

Dengan demikian, melalui mempraktekkan Meditasi Pandangan Terang, Anda menemukan sehangat ruang di dalam mana Anda berdiri agak mundur dari apa yang Anda sangka sebagai *Anda*, dari apa yang Anda sangka sebagai *milik Anda* selama ini. Dengan mengontemplasikan persepsi-persepsi ini, menjadi lebih jelas kalau Anda tak punya apapun yang adalah 'aku' ('*me*') atau 'milikku' ('*mine*'); yang ada hanyalah pengalaman-pengalaman, yang datang dan pergi melalui pikiran.

Makanya, apabila misalnya, Anda menatap ke dalam sebuah kebiasaan buruk, alih-alih merasa tertekan karenanya, Anda malah tidak memperkuatnya dan kebiasaan itupun lewat begitu saja. Ia bisa saja datang lagi, namun kali ini ia sudah lebih lemah, dimana Andapun tahu apa yang mesti Anda perbuat terhadapnya.

*Melalui penyemaian perhatian yang penuh damai, kandungan-kandungan mental menjadi kian kalem dan bahkan bisa menghilang, meninggalkan batin dalam keadaan jernih dan segar kembali. Begitulah berlangsungnya alur “insight” ini.*

Mampu masuk ke dalam suatu pusat tenang dari kesadaran di dalam, perubahan aliran kehidupan sehari-hari merupakan sebetulnya *kematangan dalam latihan*; sebab, “insight” tiada terukur dalamnya manakala ia mampu menyebar pada semua pengalaman.

*Cobalah menggunakan perspektif “insight” tak peduli apapun yang sedang Anda kerjakan —apakah itu tugas-tugas rumah-tangga rutin, menyetir mobil, sedang menikmati secangkir kopi, atau yang lainnya. Himpun kesadaran, istirahatkan ia dengan mantap pada apa yang sedang Anda kerjakan, serta kembangkan rasa ingin-tahu akan sifat dari pikiran di tengah-tengah aktivitas Anda itu. Gunakanlah latihan ini untuk memusatkan perhatian pada sensasi-sensasi fisik-indriawi, kondisi-kondisi mental; atau [dengan kata lain] gunakan kesadaran-mata, kesadaran-telinga atau kesadaran-hidung untuk mengembangkan suatu kontemplasi berlanjut yang mampu merubah tugas tugas duniawi menjadi fondasi-fondasi pendukung “insight”.*

Pusatkan lebih banyak dan lebih banyak lagi kesadaran, batinpun menjadi bebas menanggapi momen dengan terampil, dimana di dalamnya ada keharmonisan yang lebih besar lagi di dalam kehidupan ini. Beginilah cara meditasi mengerjakan ‘kerja sosial’ —yakni dengan *membawakan keélingan ke dalam kehidupan Anda*, [dengan demikian juga] membawa-serta kedamaian ke dunia.

*Bilamana Anda bisa tinggal damai bersama beraneka-ragam bentuk-bentuk perasaan yang terbit di telaga kesadaran Anda, Anda bisa hidup secara lebih terbuka pada dunia, serta terhadap diri Anda sendiri, seperti apapun ia adanya.*

~ Ajahn Sumedho.

---

Dicuplik dan diterjemahkan dari salahsatu bab dalam buklet *INTRODUCTION TO INSIGHT MEDITATION*.



## **Bukan sekedar sadar?**

**“B**apak sering menggunakan istilah ‘éling’. Apakah éling yang Bapak maksudkan berbeda dengan sadar?”

“Éling tak sekedar sadar.”

“Maksud Bapak?”

“Anda éling, kalau Anda sadar bahwa Anda sadar, dan selalu waspada.”

“Mewaspadaai apa Pak?”

“Bukan mewaspadaai sesuatu tertentu, melainkan waspada menyeluruh ... termasuk waspada terhadap hadirnya ketidak-waspadaan dan ketidak-sadaran.”



## **Enam Fase Kesadaran dan Derajat Kebebasan**

*Yang terutama diingatkan  
oleh seorang Guru kepada Anda adalah:  
"Tuan, Anda keliru tentang diri Anda.  
Anda bukanlah seperti sangkaan Anda  
selama ini."*

~ Sri Nisargadatta Maharaj.

**T**erkait dengan kesadaran, tampak adanya **Enam Fase Kesadaran** yang mencerminkan **derajat kebebasan** seseorang. Masing-masing adalah:

### **1. Tidak sadar dan tidak tahu kalau Terbelenggu.**

Yang tidak sadar, tentu saja juga tidak tahu kalau mereka sebetulnya terbelenggu oleh banyak hal —baik eksternal maupun internal. Bagi mereka tidaklah mungkin muncul niat, apalagi usaha, untuk *membebaskan diri*. Mereka inilah yang sangat butuh bentuk-bentuk penyadaran dari luar. Mereka tidak punya derajat kebebasan sama-sekali. Tapi mereka ini tidak menyadarinya.

### **2. Baru Sadar kalau Terbelenggu.**

Lewat bentuk-bentuk penyadaran dari luar —apakah kemudian agen-agen penyadar itu disebut atau dianggap sebagai guru atau pembimbing, atau apa saja— yang boleh jadi sangat memakan waktu serta kesabaran dari agen-agen penyadar, mereka yang disebut sebelumnya itu *mulai sadar dan tahu* kalau selama ini tidak sadar dan tidak tahu kalau mereka sebetulnya terbelenggu.

Mereka ini sebetulnya masih dalam kondisi labil, masih bimbang, *masih bisa jatuh tertidur lagi*. Mereka '*belum benar-benar bangun*', sehingga masih terus butuh peyakinan-peyakinan serta penyemangatan-penyemangatan. Dalam fase ini, peran agen-agen penyadar besar sekali buat mereka. Dibangkitkan serta disemangati oleh agen-agennya itulah merekapun mulai siap untuk melangkahakan kakinya ke fase berikutnya.

### **3. Bangkitnya Niat Kuat untuk Membebaskan diri.**

Dengan bangkitnya niat ini, merekapun akan mencari-tahu secara lebih baik dan mendalam *tentang diri mereka sendiri* serta tentang belenggu-belenggu apa sesungguhnya yang membelenggu mereka secara faktual selama ini.

Merekapun akan menemukan kalau ada belenggu-belenggu yang *spesifik* disamping belenggu-belenggu *umum* yang punya derajat kekencangan yang berbeda-beda untuk masing-masing orang, sehingga *muncul niat kuat untuk terbebas daripadanya*.

Nah ... hingga fase ini, mereka bisa dibilang '*sudah benar-benar bangun*', dalam arti, tidak akan jatuh tertidur lagi ke dalam ketidak-sadaran dan ketidak-tahuan [kalau sebetulnya mereka terbelenggu]. Ini dicirikan oleh minatnya yang besar terhadap bentuk-bentuk laku-spiritual maupun bentuk-bentuk pencerahan spiritual lainnya. Hanya mereka inilah yang mungkin melangkah lebih lanjut ke fase berikutnya, kalau umur masih mengizinkan. Sebab *selalu ada kemungkinan bangkitnya niat dan keyakinan ini sedemikian terlambatnya*, dimana tubuh sudah sedemikian ringkih dan rapuhnya untuk bisa melangsungkan laku-laku spiritual terkait betapa mestinya.

#### **4. Berusaha membebaskan diri dari Belenggu.**

Beruntunglah mereka yang punya kesempatan untuk mulai berusaha membebaskan dirinya ini, apalagi punya guru atau pembimbing yang mumpuni; apalagi kalau, secara biologis, mereka masih relatif muda, masih bugar, masih penuh semangat dan vitalitas —yang sangat dibutuhkannya di dalam melakoni laku-laku spiritualnya.



Walaupun peran guru atau pembimbing tidak lagi sebesar ketika masih dalam fase 2, dan disiplin yang tumbuh dari kesadaran untuk bebas sudah kian mantap guna melakoni laku-laku spiritual dengan baik, tepat dan terarah, mereka masih butuh dampingan guru atau pembimbing —mengingat besarnya *berbagai godaan-godaan untuk ‘menyimpang’* dalam fase ini. Godaan-godaan yang umumnya dengan mudah ‘menyimpangkan’ seorang penekun adalah munculnya daya-daya spiritual [*siddhi-siddhi*] seperti: kemampuan mengobati secara gaib, kemampuan-kemampuan meramal, melihat kejadian-kejadian yang akan terjadi, serta berbagai kekuatan atau kemampuan supra-natural yang bersifat metafisikal lainnya. Padahal, pada sisi lain, itu justru membuat ego kian membengkak. Betapa tidak, mereka bisa dielu-elukan sebagai ‘guru-jagat’ atau sejenisnya, punya pengaruh luarbiasa besar, punya banyak pengikut dan pemuja karena tampak sangat mumpuni dan punya berbagai *siddhi*.

Oleh karenanya, tak sedikit penekun yang mandeg hanya sampai disini hingga akhir hayatnya, atau bahkan ‘jatuh’ dan menyangka kalau mereka sudah ‘sampai’, sudah bebas. Hanya sedikit yang mampu melewati fase ini, mengingat terbukanya peluang bagi belunggu terbesar dan terkuat —yang adalah ego mereka sendiri— untuk kian menguat.

## **5. Sudah Bebas dari Belenggu.**

Bebas dari belenggu egoisme —yang terhalus dan tersamar sekalipun— seorang penekun benar-benar menikmati kebebasannya, yang sebetulnya identik dengan ‘manunggal’ dengan Yang Esa, Kesunyatan Itu Sendiri.

Kecuali itu, tak banyak lagi yang bisa dan perlu dikatakan untuk menggambarkan fase ‘kemanunggalan’ ini, fase akhir ini. Hanya merekalah yang benar-benar bisa disebut ‘sudah sampai di Pantai Kemahardikan’.

## **6. Sadar kalau sesungguhnya tidak ada Belenggu dan memang senantiasa Bebas.**

Sama dengan yang pertama, yang keenam ini sebetulnya bukanlah fase dalam artian yang sebenarnya. Kalaupun mau dianggap sebuah fase, maka ia lebih cocok untuk disebut ‘fase kematangan’.

Beliau-beliau ini adalah para makhluk yang telah menyadari kalau sesungguhnya mereka bebas, merdeka, yang dalam terminologi Hinduistik disebut “jivan-mukti”, atau dalam terminologi Buddhistik disebut “arahat”. Dan karena beliau-beliau ini benar-benar sadar kalau sesungguhnya tidak ada belenggu, semua itu *hanya ilusi*; oleh karenanya sebetulnya tak perlu usaha membebaskan diri daripadanya. Bagi beliau-beliau ini tak ada ‘aku’ pun ‘bukan-aku’, tak ada ‘ini’ pun ‘yang lainnya’.

Makanya beliau-beliau ini *bisa kelihatan layaknya awam*. Orang kebanyakan justru akan menemukan kesulitan besar membedakannya dengan yang masih dalam fase pertama. Ya ... beliau-beliau ini bisa kelihatan sama dengan mereka yang 'tidak sadar dan tidak tahu kalau terbelenggu'.



## **Apa yang saya alami ini?**

Seorang lelaki berbakat menemui Guru di Ashram serta memaparkan pengalaman-pengalamannya selama ini, dan meminta pendapat Guru tentangnya.

Di satu sisi ia tampak risau, namun di sisi lain ia tampak bangga dengan pengalaman-pengalaman batin yang dialaminya itu. Ia menyatakan diri tanpa Guru, karena merasa sudah sering dikecewakan dan merasa emoh pada mereka —yang menurutnya hanyalah ‘para guru palsu’.

“Apa yang membuatmu datang menemui, dan mempercayakan semua ini kepadaku?”, tanya Guru.

“Saya merasakan getaran lain, yang sulit saya ungkap”, katanya mengawali; “Saya merasakan kalau dari Bapaklah saya akan menerima kejelasan tentang semua yang saya alami itu.”

“Bagaimana kamu bisa sedemikian percayanya akan apa yang kamu rasakan itu sebagai bukan halusinasi, bukan timbul dari sugesti-diri lantaran mendengar ini dan itu, dari orang-orang tentang orangtua ini?”

“Seperti sudah saya katakan Bapa ... mungkin lantaran kepekaan saya itu.”

“Baiklah Nak ... sebetulnya, segala sesuatu yang berkaitan berpijak dari motif yang menggerakkanmu. Sadarkah kamu akan motif yang melatar-belakangi semua ini?”

“Apakah lantaran bakat-bawaan Bapa?”

“Itu bukan motif ... apalagi motif luhur. Kamu hanya digerakkan oleh instingmu, dan kebetulan saja kamu berbakat. Kamu sebetulnya belum sadar, kamu baru sekedar ‘merasa-rasa’ kalau semuanya itu tampaknya tidak benar. Sekian lama kamu hanya digerakkan oleh instingmu itu. Padahal, seperti yang kamu katakan tadi, apa yang kamu cari adalah ‘kebenaran’. Coba renungkan baik-baik, mungkinkah kamu akan dipertemukan dengan ‘kebenaran’ hanya lantaran seretan naluri-nalurimu itu? Tapi untungnya ...”, tambah Guru, “kamu dibimbing dan dipertemukan denganku.”

Kelihatannya, ia bisa menerima penjelasan panjang-lebar dari Guru, dan mulai tersadarkan kalau *sebetulnya ia hanya baru ‘merasa sadar’, baru bangun dari mimpi-panjangnya selama ini.*

“Ya ... agaknya memang begitu Bapa. Saya baru ‘ngeh’ sekarang ... selama ini saya sebetulnya belum benar-benar sadar dan baru ‘merasa sadar’”; sahutnya tulus.

“Rasa bangga-diri karena berbakat,” lanjut Guru, “tiada lain dari refleksi egomu Nak ... sadarilah ini. Sadarilah kalau musuh terbesar dari ‘kebenaran’ yang kamu cari selama ini justru adalah keegoanmu itu.”

Tak dikisahkan lebih lanjut apakah ia masih ‘alergi’ untuk berguru atau tidak; namun, setelah pertemuan itu, ia merasakan kalau ia telah dipertemukan dengan salahsatu fakta penting dari keberadaannya.



## Tidur sajalah ...

**G**asan sedang duduk di samping dipan Tekisui, tiga hari sebelum gurunya ini meninggal dunia. Tekisui telah memilihnya sebagai penerusnya.

Ada sebuah vihara yang baru terbakar, dan Gasan sedang sibuk merekonstruksinya. Tekisui bertanya kepadanya, “Apa yang akan kamu lakukan nanti ketika vihara itu telah rampung?”

“Jika penyakit Anda telah sembuh, kami ingin agar Anda berceramah disana,” kata Gasan.

“Seandainya aku sudah meninggal dunia?”

“Kami akan mencari yang lain,” jawab Gasan.

“Jika kamu tidak berhasil menemukan orangnya?”, tanya Tekisui lagi.

Gasan menjawab dengan suara keras, “Jangan tanyakan pertanyaan konyol itu. Tidur sajalah...”.

Mendengar kisah pendek ini, apa yang Anda tangkap, khususnya menyangkut hubungan guru-siswa? Kelihatan kalau si siswa sama-sekali tidak santun, bahkan mendekati kurang-ajar terhadap guru-nya bukan? Padahal, mereka adalah orang-orang Jepang yang —seperti masyarakat Timur lainnya— dikenal amat hormat dan santun terhadap seniornya, apalagi gurunya. Tapi mengapa kisah ini digambarkan demikian? Apakah kisah ini memang sengaja mempromosikan ketidak-santunan siswa Zen terhadap gurunya?

Bila hanya kulit-luar itu yang Anda tangkap, Anda keliru besar. Bukan saja Anda hanya akan menjadikannya racun bagi kepribadian Anda sendiri, namun Anda juga tidak akan pernah mengerti apa dan bagaimana Zen itu, serta hubungan guru-siswa spiritual manapun secara luas.

Pertama-tama, perlu dipahami dulu kalau dalam kehidupan spiritual, guru adalah ayah —bahkan wakil Tuhan— dari siswanya. Istilah “rosul” dalam Islam, dan panggilan “Baba” atau “Bapa” dalam Hindu, sangat pas untuk mewakili bentuk hubungan yang terjalin di antara mereka. Ketika seorang siswa spiritual telah “menerima” seseorang sebagai gurunya, ia telah ‘menyerahkan hidup-matinya’ kepada sang guru. Ini sangat mendasar dalam transmisi spiritualitas.

Dan jangan salah; penyerahan-diri dari sang siswa ini bukannya tanpa diuji. Ini penuh dengan ujian berat; bahkan bisa seberat antara hidup dan mati, guna membuktikan apakah sang siswa benar-benar menyerahkan dirinya seutuhnya kepada sang guru atau tidak. Menerima seseorang sebagai guru kita, berarti ‘menyerahkan’ hidup-mati kita kepada beliau. Sebab tanpanya, proses transmisi tidak akan lancar, sehingga transformasi si siswapun akan terhambat. Ini mesti dipahami betul.

Dalam hubungan seperti ini, basa-basi, sopan-santun superfisial antara guru-siswa tak diperlukan lagi. Karena bagi siswa spiritual yang baik, dirinya hanyalah alat di tangan sang guru, hanya sebuah sandal dari sang guru —yang adalah wakil Tuhan baginya. Ia sama-sekali bukan siapa-siapa.

Dan hanya bila sang guru sudah melihat itu pada sosok siswanya, barulah mungkin beliau menetapkannya sebagai “penerusnya”.

Dari tanya-jawab itu, tampak nyata kalau apapun yang dilakukan Gasan hanyalah untuk gurunya; bukan untuk dirinya sendiri. Ucapan Gasan “Tidur sajalah” disini mewakili kasihnya kepada Tekisui, ayah spiritualnya, agar beliau tenang ... tenang berangkat “pulang”, tanpa mesti direcoki oleh hal remeh-temeh itu, karena Gasan-lah yang akan membereskan semuanya, melanjutkannya bagi sang guru. Ini juga mencerminkan tekadnya yang sudah tak bisa ditawar-tawar lagi untuk menjadi penerus sang guru.





## **'Kejadian spiritual' yang merubah segalanya**

*Even if you have not awakened,  
if you realize that  
your perceptions and activities are all like dreams  
and you view them with detachment,  
not giving rise to grasping  
and rejecting discrimination,  
then this is virtually tantamount to  
awakening from the dream.*

~ Muso Kokushi.

**Yang** baru insyaf bagaikan orang yang baru bangun dari mimpi panjangnya. Ia bisa saja masih mengingat kejadian-kejadian yang terjadi dalam mimpi-mimpinya itu, namun semua itu hanya sekedar ingatan atau informasi yang justru akan mengukuhkan keinsyafannya. Seperti halnya yang benar-benar bangun tak akan pernah jatuh tertidur dan bermimpi lagi, yang insyaf pun tak akan pernah mengulangi 'mimpi panjangnya' itu.

Tidak bisa tidak; keinsyafan secara pasti diiringi oleh pertobatan, dimana orang yang sudah bertobat tak akan mengulangi lagi apa yang pernah diperbuatnya —yang mengharuskan dia untuk bertobat itu. Bila tidak, itu bukan keinsyafan yang sebenarnya. *Keinsyafan dan pertobatan berjalan seiring. Dimana ada keinsyafan, disana pasti ada pertobatan; dimana ada pertobatan, disana pasti ada keinsyafan.*

*Keinsyafan dan pertobatan tak pernah bisa dipaksakan dari luar. Bila dipaksakan dari luar, itu hanya akan bersifat sementara, temporer dan semu ... bukan yang sebenarnya.*

Bila situasi dan kondisinya kondusif untuk itu, ia akan kambuh lagi. Seorang pencuri, kendati sudah berkali-kali dihukum berat atas pencurian yang dilakukannya, selama ia belum insyaf dan bertobat, tetap akan mencuri lagi —bila situasi dan kondisinya memungkinkan.

Kalaupun ada, tidaklah banyak orang yang sudah insyaf sejak lahir. Selalu dibutuhkan sejenis *pemicu keinsyafan*. *Seperti halnya kita bisa dibangunkan oleh orang lain dari tidur dan mimpi-mimpi kita, keinsyafan bisa dipicu oleh penyadaran, oleh pencerahan yang diterima dari luar —yang bisa saja berupa suatu kejadian, suatu kondisi, sebuah buku atau yang lainnya dan tidak harus oleh seseorang. Penyadar atau pencerah luar tidak harus seseorang — yang kemudian Anda nobatkan sebagai guru Anda. Ia bisa apa saja. Anda bisa berhati-hati berjalan di area yang penuh ranjau hanya lantaran diberitahu orang, tidak harus lantaran pernah menginjak ranjau disana bukan? Kepekaan terhadap pemicu luarpun berbeda-beda bagi masing-masing orang.*

*Yang telah insyaf dan bertobat bak menjalani kehidupan baru sesudahnya. Walaupun ia masih berada di lingkungan sosial-budaya atau dalam profesi lamanya, ia kini memandangnya dengan cara dan pemahaman baru, sehingga akan berpikir dan bersikap atau bertindak dengan cara baru pula. Ia tak akan pernah menjadi yang lama lagi, walaupun di permukaan masih terlihat begitu.*

*Keinsyafan dan pertobatanlah yang bisa benar-benar merubah seseorang, merubah seluruh bidang kehidupannya —karena pada hakekatnya keinsyafan dan pertobatan adalah sebuah ‘kejadian spiritual’.*



## **Rasa Bersalah dan Penyesalan dalam Mekanisme Penyadaran**

*Apa yang ingin saya capai selama 30 tahun ini,  
yang senantiasa saya usahakan  
dan idam-idamkan adalah  
Keelingan.*

~ MK. Gandhi.

**K**etika kita dihadapkan pada suatu rasa bersalah—bukan karena dipersalahkan atau ditunjukkan kesalahan kita oleh orang lain—kemanapun kita lari atau dimanapun kita bersembunyi ia akan selalu membuntuti. Sungguh tidak mengenakan, ia menghukum, ia merenggut ketentraman, ia merampas kedamaian hati. Pernahkah Anda merasa demikian? Semoga saja tidak.

*Rasa bersalah adalah awal kebajikan.* Ia bentuk lain dari pengakuan kita tentang betapa indah dan membahagiakannya kebajikan dan kebenaran itu. Bersamaan dengan kemunculannya, muncul pula se bentuk 'keemohan' untuk melakukan apapun yang bisa menimbulkannya lagi di benak kita. Kita menginginkan yang berlawanan dengan rasa itu. Nah ... disinilah akan muncul *pertobatan*. Sejak munculnya pertobatan, benih kebajikan benar-benar mulai tersemaikan kembali di hati kita.

Paradigma yang sama belum tentu terjadi pada semua orang. Ia tidak muncul dengan sendirinya tanpa hadirnya kesadaran atau keinsyafan. Masalah bisa jadi lain bilamana ia dihadirkan dengan paksa oleh karena dipersalahkan atau ditunjukkan oleh pihak luar. Ia bisa jadi kurang efektif, karena ke-aku-an akan menolaknya. Kendati seseorang tampak sebagai 'pencinta' kebajikan, namun bilamana ke-aku-annya mulai tersentuh, apalagi sampai 'ditelanjangi' kesalahan-kesalahannya, maka ia akan berontak hebat. Pemberontakan ini tidak harus terekspresi ke luar secara frontal, bisa hanya sebagai sentakan yang menimbulkan gejolak hebat di dalam. Si aku akan mencari berbagai dalih atau alasan pembenar untuk membela-diri, atau sekedar mencari kambing-hitam agar kesalahan itu tidak sepenuhnya ditimpakan pada dirinya. Memang tampaknya tidak rasional; namun demikianlah yang tampak sering terjadi terkait dengan ke-aku-an ini. Ini seolah-olah di luar wilayah rasio, ia telah memasuki wilayah emosi.

Kebajikan maupun kejahatan acapkali dilakukan orang semata-mata oleh adanya dorongan emosi atau rasa sentimen yang kuat, dengan mana rasio atau akal-sehat terkesampingkan. Bilamana kita mencoba meneropongnya lewat akal-sehat saja, kita malah bisa merasa dibenturkan pada suatu dinding tebal. Kita mendapat kesulitan dalam menemukan alasan-alasan logis yang dapat merasionalisasikannya. Ia bak suatu misteri bagi akal-sehat kita. Mungkin ini yang menyebabkan mengapa Mahatma Gandhi mengungkapkan 'kegundahan'-nya dengan mengatakan: "Selalu merupakan misteri bagiku, bagaimana manusia merasakan penghargaan atas dirinya dengan cara menghina sesamanya".

Rasa bersalah memang tidak bisa kita kaitkan langsung dan sederhana hanya dengan penalaran sebagai pembeda benar dan salah, baik dan buruk saja.

Ia merupakan sisi unik manusia, yang muncul dari paduan kreatif antara emosi dan rasio; mungkin bisa dibayangkan demikian. Sekedar sebagai contoh; ketika seseorang atau sekelompok orang menghina yang lainnya, terjadi sejenis ramuan kreatif antara rasio dan emosi atau sentimen dalam benak si penghina. Ia punya alasan-alasan logis untuk menghina, sebanyak agitasi-agitasi sentimental dan emosionalnya. Mungkin ramuan seperti inilah yang disebut 'rasa'. Ia lebih berpihak pada naluri-naluri rendah (*rajas* dan *tamas*) kita, ketimbang intuisi dan sifat-sifat luhur (*sattvam*) kita.

Dari perspektif ini, ketika seseorang melakukan tindak kejahatan kecil maupun besar, hatinya ada dalam keadaan yang sedemikian gelap dan tumpulnya — oleh dominasi *rajas* dan *tamas*— sehingga tak dapat merasakan rasa ini. Yang jelas, rasa kasih dan empati tidak hadir disitu. Ia sedang dikuasai oleh kebencian dan kemarahannya. Dalam dominasi bentuk-bentuk emosi ini, akal-sehat praktis tersingkirkan. Ia tak punya landasan pijakannya disini.

Disini kita lebih menyoroti sisi positif dan konstruktif dari rasa bersalah ini, karena memang demikian tujuan kita —menjadi lebih positif dan lebih konstruktif dari waktu ke waktu. Dimaklumi juga bahwa rasa bersalah yang berlarut-larut, sungguh mengganggu. Ia menghadirkan depresi yang berkepanjangan. Dan bilamana ini terjadi, keseluruhan hidup Anda bisa hanya terisi oleh penyesalan saja.

Untuk menanggulangi dampak buruk dari rasa bersalah serupa ini, ada yang menganjurkan pemaafan-diri dan melepaskan atau melupakannya saja.

Toh Anda telah bertekad untuk tidak mengulanginya lagi. Ini mungkin bisa banyak membantu orang untuk tidak mengalami depresi yang berkepanjangan akibat penyesalannya itu. Namun ada satu hal yang patut diwaspadai juga disini. Ada orang yang cenderung selalu memaafkan-dirinya sendiri dan selalu minta dimaafkan, sementara ia terus-menerus melakukan kesalahan demi kesalahan tanpa pernah mau mengoreksi dirinya sendiri. Yang ini agak khusus; sehingga anjuran pemaafan-diri kurang tepat, bahkan malah berakibat lebih parah lagi bagi mereka. Sikap seperti ini lahir dari —apa yang disebut dengan— rasa iba-diri. Yang satu ini bersifat kontraproduktif terhadap kemunculan rasa bersalah ini. Namun, pada dasarnya itu hanya disebabkan oleh masih absensinya keinsyafan-diri.

Lagi-lagi harus diakui betapa pentingnya kesadaran-diri disini. Hanya manakala kita benar-benar insyafilah akal-sehat bisa berfungsi betapa mestinya. Dalam kesadaran, seseorang akan *bermawas-diri*. Dalam kesadaran hadir *kewaspadaan* dan *perhatian* yang proporsional terhadap segala gejala internal —yang muncul sebagai reaksi terhadap agresi atau agitasi luar. Akal-sehatpun otomatis akan berfungsi dengan baik, yang memungkinkan kemunculan rasa bersalah, pengakuan dan pertobatan.

Keinsyafan atau kesadaran-lah landasan dari kehadiran semua itu. Inilah yang menyelamatkan seseorang dari rasa bersalah, bahkan dari melakukan kesalahan itu sendiri. Ia meniadakan *akar-penyebab* dari rasa bersalah dan penyesalan itu.



## **Penyesalan menghadirkan disiplinnya sendiri**

*Freedom is not worth having  
if it does not connote freedom to err ....*

~ Mohandas K. Gandhi.

'Menyesal' ternyata sebuah istilah yang mewakili sebetuk kondisi batin dan mental spesifik yang tidak boleh kita abaikan begitu saja, karena ia bisa mendatangkan sebetuk keajaiban. Kenapa?

Seseorang yang menyesali apa yang telah ia perbuat, yang *sadar* kalau apa yang diperbuatnya tidak baik, pasti akan berniat untuk tidak mengulangnya lagi. Hanya dengan menyesalinya, ia bisa terhindar dari konsekuensi buruk dari perbuatan yang disesalnya itu. Ketika tanpa sengaja melakukan kesalahan, yang merugikan orang lain, dan menyesali serta meminta maaf kepada orang itu, besar sekali kemungkinannya Anda dimaafkan bukan? Ia yang tadinya sudah berniat menuntut Anda di pengadilan misalnya, bisa mengurungkan niatnya itu karena penyesalan dan permintaan maaf Anda. Bukankah ini suatu keajaiban?

Penyesalan hadir bersama *keinsyafan*, rasa kapok atau jera, rasa bertobat. Oleh karenanya, bukan saja umumnya baru datang kemudian, setelah suatu tindakan diperbuat, namun ia juga seringkali menyeret seseorang pada bentuk-bentuk 'penghukuman-diri'. Padahal tidak harus disikapi demikian. Anda boleh jadi menyesali kekhilafan Anda, kekeliruan atau kesalahan Anda, dan itu baik;

malahan, mereka yang tak pernah menyesal kendati sering berbuat salah, keliru, khilaf, tidak akan pernah insyaf dan membenahi dirinya. Namun, Anda *tidak harus menghukum diri Anda* dengan membiarkan rasa sesal itu berkepanjangan, berlarut-larut. Itu justru menutup kemungkinan untuk membenahi tindakan-tindakan Anda selanjutnya, agar tidak sampai menimbulkan penyesalan lagi belakangan yang lagi-lagi mengharuskan Anda meminta maaf.

*Menyesali sesuatu sebagai salah, keliru, membangunkan Anda, membangkitkan keinsyafan Anda, menyadarkan Anda akan kebenaran dari padanya.* Ini juga sebetuk keajaiban lain, karena ia akan bekerja sedemikian rupa *membenahi diri Anda* dari dalam pada setiap kemunculannya. Bagi kita —yang nyaris tidak mungkin sepenuhnya bebas dari kesalahan, kekeliruan, keteledoran, kecerobohan yang tak disengaja— hadirnya penyesalan ini senantiasa perlu. Dialah yang akan membantu membebaskan kita dari melakukan kesalahan, kekeliruan, keteledoran sejenis berulang-kali.

Oleh karenanya, kendati Anda sebetulnya bebas untuk berbuat apapun yang Anda suka, termasuk melakukan kesalahan sekalipun, selama Anda tak hendak mengundang penyesalan di belakang hari, Anda tentu tidak akan melakukan yang seperti itu. Anda tidak akan melakukan sesuatu yang nantinya hanya akan mendatangkan penyesalan, dan mengharuskan Anda meminta maaf —kendati orang yang Anda perlakukan secara tidak senonoh itu bisa dipastikan akan memaafkan Anda bukan? *Penyesalan menghadirkan disiplinnya sendiri, etika-moralnya sendiri, yang jauh lebih murni dan berdaya-guna dibanding bentuk disiplin yang dipaksakan dari luar manapun.*





## **Keinsyafan membawa Sumpahnya sendiri**

*Anda tidak semestinya  
kehilangan keyakinan Anda akan kemanusiaan.  
Kemanusiaan adalah sebuah samudera;  
kalau beberapa tetes airnya ternyata kotor,  
samudera tak akan jadi kotor.*

~ Mahatma Gandhi.

**K**etika seseorang insyaf akan kekeliruan atau kesalahannya, akankah ia mengulangi lagi kekeliruan atau kesalahan serupa? Lalu, apabila seseorang berkali-kali mengulang-ulang kekeliruan atau kesalahan yang sama, mungkinkah ia sudah insyaf?

Seorang koruptor yang sudah insyaf tak perlu mengucapkan sumpah—baik secara terbuka maupun hanya di dalam hati— kalau ia tak akan mengulangi perbuatannya itu lagi; karena *keinsyafannya itu membawa sumpahnya sendiri*. Kalau ia memang benar-benar insyaf, ia tak akan melakukan yang seperti itu lagi; dan kalau ternyata ia mengulanginya lagi, walaupun ia telah bersumpah di hadapan jutaan orang, berarti ia sesungguhnya belum benar-benar insyaf.

Bisa dipastikan kalau *seorang pendamba kebenaran sejati adalah seseorang yang sudah insyaf, yang sudah éling*. Bagi yang belum insyaf, jangankan sampai mendambakan, mencintai, untuk sekedar tidak takut kepada kebenaran sejati saja sudah baik.

Ia tak akan pernah sudi melanggar sumpah batinnya, *satya-samaya*-nya; walaupun nyawanya terancam, ia akan lebih memilih mengorbankan nyawanya ketimbang melanggar sumpahnya sendiri. Hanya mereka yang licik —karena berbatin picik— sajalah yang akan dengan senang-hati melanggar sumpahnya demi keselamatan dirinya sendiri.



## **Keinsyafan membawa serta Keajaiban**

*Kesadaran adalah keajaiban  
dengan apa kita menguasai  
dan memulihkan diri kita sendiri,  
... kesadaran itulah keajaiban  
yang dapat menyatukan batin  
yang kacau berantakan  
dan mengembalikannya  
kepada kekiniannya dalam sekejap  
—sehingga kita dapat menikmati  
kehidupan ini setiap menit.*

- Thich Nhat Hanh.

Seorang saudara, tampak kehabisan akal, mengeluh kepada saya: “Mengapa dia tidak pernah berubah ... sedikitpun?”. Yang ia maksudkan adalah suaminya. Suaminya suka ‘main perempuan’. “Kalau kamu ingin jawaban dan mengesampingkan sejenak keinginanmu agar ia berubah, membaik, maka jawabnya adalah karena ia belum insyaf”, kata saya.

*Ketika seseorang insyaf, pada saat yang bersamaan terjadi mekanisme perubahan di dalam dirinya. Keinsyafan membawa serta keajaiban ke dalam kehidupan seseorang. Setiap bentuk keinsyafan; termasuk keinsyafan bahwasanya ‘tak ada sesuatupun atau seseorangpun yang bisa kita rubah sebelum kita merubah diri kita sendiri’.*

Insyaf kalau memang demikian adanya, kita tidak akan menggebu-gebu berusaha merubah seseorang, sementara kita tetap saja dengan pola perlakuan yang sama terhadapnya, tanpa menginsyafi kalau bisa saja justru perlakuan kita selama inilah yang menyebabkannya demikian, menyebabkannya tak kunjung berubah. Ketika kita merubah perlakuan kita terhadap seseorang, itu —mau-tak-mau, disadarinya atau tidak— akan memutar ‘roda perubahan’ di dalam dirinya —terlepas dari apakah perubahan itu adalah arah membaik atautah memburuk. Dan .... perubahan itupun terjadi.

Makanya, kalau kita memang menginginkan orang-orang di sekitar kita insyaf, menginsyafkan diri sendiri mesti dijadikan langkah pertama satu-satunya. Tapi, bila kita sendiri ‘merasa sudah’ insyaf sehingga tidak merasa perlu menginsyafkan diri lagi, persoalannya jadi sama-sekali lain. Saya rasa, tak ada yang lebih sulit di muka bumi ini untuk dilakukan dibandingkan dengan menginsyafkan orang yang merasa sudah insyaf, memberitahu orang yang merasa sudah tahu, mengajari orang yang merasa sudah bisa, menggerakkan orang yang merasa sudah sampai.

‘Merasa sudah’ tak pelak lagi merupakan momok kegelapan batin. Ia membuat seorang pejalan mandeg di tengah jalan —tanpa sepenuhnya ia sadari— dan malah menyangka kalau ia sudah sampai. Sungguh ilusif bukan? Makanya, semasih berjalan, tuntunan Sang Guru Sejati tetap merupakan kebutuhan vital.

Waspadalah sahabatku!



—  
*Hanya yang telah sepenuhnya sadarlah  
yang mungkin bangkit.  
Kesadaran mendahului Kebangkitan.*

*~ anonymous 280107-01.*

—

## Tiada Pertobatan tanpa Terbitnya Kesadaran

**T**obat merupakan sebuah 'kata sakti'. Kesaktiannya tentu saja bukan pada kata itu sendiri, melainkan pada *sikap-batin* yang terimplikasi di dalamnya, serta perubahan fundamental langsung dan seketika yang menyertai pada diri orang yang bertobat. Pertobatan lebih merupakan masalah pribadi yang tidak perlu dipertanggung-jawabkan kepada pihak-luar manapun.

Seseorang tidak mungkin bertobat tanpa *punya cukup keberanian* untuk 'mengakui' kesalahan dan kekeliruannya selama ini. Disinilah umumnya letak kesulitannya —tidak adanya cukup keberanian untuk, secara jujur dan sepenuh hati, 'mengakui' kesalahan dan kekeliruan diri. Pengakuan mana menimbulkan sebetuk 'penyesalan' yang dalam, atas apa yang telah diperbuat. Rasa penyesalan inilah yang langsung menggiring seseorang pada 'pertobatan'. Tanpa 'pengakuan' dan 'penyesalan' dari lubuk-hati yang terdalam, tak mungkin benar-benar lahir 'pertobatan'.

Akan tetapi, darimanakah keberanian untuk mengakui dan rasa penyesalan ini berasal? Apakah mereka akan hadir begitu saja tanpa dipicu oleh *keinsyafan*, tanpa terbit kesadaran akan apa yang sesungguhnya telah diperbuat selama ini? Kita mesti *menyadarinya* terlebih dahulu. Disinilah tampak posisi strategis dari *terbitnya kesadaran*; tanpa *terbitnya kesadaran*, tak akan pernah ada pertobatan, tak akan pernah berlangsung suatu perbaikan fundamental yang benar-benar signifikan pada diri seseorang.



## Tidak pernah terlambat untuk Sadar

*Untuk mencapai kesadaran,  
Anda harus melihat dengan benar,  
dan Anda tidak bisa melihat dengan benar  
jika Anda berprasangka.*

~ Anthony de Mello.

**K**ata orang-orang, 'keinsyafan selalu datangnya terlambat'. Kita baru insyaf akan kesalahan atau kekeliruan kita setelah semuanya terlanjur jadi bubur kesalahan dan kekeliruan. Apakah benar demikian? Apakah selalu terlambat untuk insyaf? Kalaupun benar demikian, bukankah lebih baik terlambat ketimbang tidak pernah insyaf sama-sekali?

Akan tetapi, sejauh segenap tindakan kita dipolakan oleh kegandrungan dan kecenderungan kita, kalau kita telah menyadari segala kegandrungan dan kecenderungan kita, dan bukannya hanya terhanyut di dalamnya, terbuka lebar kemungkinan bagi kita untuk tidak terlanjur, sehingga keinsyafan *tidak selalu harus* terlambat datangnya. Bila sejak awal Anda telah menyadari kalau sesuatu itu tidak baik untuk dilakukan, maka akan kecil sekali kemungkinannya Anda akan melakukannya bukan?

Kalaupun Anda melakukannya juga, setidaknya Anda sudah mempertimbangkan segala konsekuensinya matang-matang, dan secara mental siap menanggungnya. Kalau sesuatu yang buruk terjadi, Anda tidak akan terkejut; apalagi kalau yang terjadi tidaklah seburuk apa yang telah Anda nyana sebelumnya.

Kalau keinsyafan umumnya selalu datang terlambat, maka kesadaran tidak. Setidak-tidaknya, Anda bisa menyadari sejak awal, kalau setiap keputusan yang Anda ambil, setiap tindakan Anda, punya konsekuensinya masing-masing. Menyadari segenap kegandrungan dan kecenderungan Anda, apalagi menyadari keberadaan Anda seutuhnya, menjadikan Anda manusia yang lebih arif dari sebelumnya. Dan bilamana itu tidak terjadi, dapat dipastikan kalau ada sesuatu yang salah di dalam 'laku menyadari' itu sendiri.





## **Ketika mulai Sadar**

*Unawareness is the root of all evil.*

- Unknown Egyptian Monk.

**P**ernahkah Anda menyadari betapa bodoh dan memalukannya apa yang telah dan sedang Anda perbuat selama ini, bagaimana Anda menjalani kehidupan Anda selama ini? Pernahkah Anda menyadari semua kesia-siaan itu, namun bukan untuk berlarut-larut menyesalinya, tapi menertawainya dalam hati sebagai suatu kebodohan yang menggelikan, yang memalukan? Pernahkah? Bila pernah, apa yang kemudian terjadi? Apakah Anda akan mengulangnya lagi? Apakah Anda akan mengulangi kebodohan itu lagi? Apakah Anda akan mempermalukan dan menistakan diri Anda sendiri lebih jauh lagi? Tidak bukan?

Nah ... seperti itu pulalah ketika kita *mulai sadar*. Walaupun mungkin terbersit sedikit penyesalan, menyesali mengapa ini baru datang dan bukannya jauh-jauh hari sebelumnya misalnya, itu bukanlah sesuatu yang amat kita persoalkan; kita akan merasa lebih berkepentingan untuk menemukan sebetuk *penyikapan baru* —yang tidak bodoh dan memalukan, yang langsung mengarahkan ke sasaran, yang lebih berdaya-guna dan berhasil-guna. Terbitnya kesadaran inilah yang akan merubah segalanya. Anda tak butuh pengawas luar, apalagi pemaksaan dari pihak luar manapun, untuk berdisiplin.

*Kesadaran ini membawa disiplinnya sendiri, bentuk pertanggung-jawabannya sendiri, yang jauh lebih besar daya-rubahnya, daya-reformisnya. Anda akan dibuatnya menjadi “manusia baru” —yang sama-sekali berbeda dari sebelumnya; bukan sekedar seperti ular yang baru melepas kulit usangnya, melainkan seperti kepompong yang lahir sebagai kupu-kupu. Apakah yang seperti ini Anda mau sebut sebagai “pencerahan seketika”? Terserah Anda ... yang jelas, demikianlah kejadiannya.*

Namun, sebelum itu muncul, bila masih saja mencari-cari alasan, dalih dan bentuk-bentuk pembenaran lain terhadap apa yang diperbuat selama ini, yang artinya masih lebih suka mempertanggung-jawabkannya keluar, maka ini berarti kita *belum benar-benar mulai sadar*. Dan ini, sepatutnyalah dipandang sebagai sesuatu yang mempermalukan diri sendiri.



## **Sadar ... Sadar ... Sadar ...**

**W**alau hari itu adalah 'Hari Membisu'-nya Sang Master, seorang pengelana memohon satu kata bijak yang diharap bisa membimbingnya di dalam mengarungi samudera kehidupan ini.

Sang Master mengangguk dan tersenyum ramah, mengambil secarik kertas, dan menuliskannya sepatah kata: "Sadar."

Si pengunjung kebingungan. "Itu terlalu singkat", katanya, "Bersediakah Bapak sedikit memperluasnya?"

Sang Master mengambil kertas itu lagi dan menulis: "Sadar ... Sadar ... Sadar ...", tanpa mengurangi keramahannya.

"Tapi apa arti kata-kata ini?", tanyanya rada putus-asa.

Sang Master meraih kertas itu dan menulis lagi: "Sadar ... Sadar ... Sadar ... berarti **SADAR.**"

~ Anthony de Mello.

---

Diterjemahkan dari judul asal: "*Spirituality*", yang diterima dari Spiritus@alltel.net.



## **Apakah kita benar-benar Cinta Damai?**

*Serenity is ours  
when we allow the angels  
to quiet the turbulent forces of life  
and leave our souls in  
deep peace and stillness.*

~ Terry Lynn Taylor.

Secara naluriah, kita sebetulnya cinta damai. Kecintaan kita akan kedamaian kita ekspresikan dalam berbagai cara, sesuai watak dan kebiasaan masing-masing. Ada yang melalui tulisan, karya seni dalam berbagai bentuk dan lewat berbagai mediana, lewat ungkapan-ungkapan kecil maupun ucapan-ucapan selamat bagi para sahabat, handai-taulan serta orang-orang di seputar kita. Sekurangnya, kedamaian hati kita, bisa kita ekspresikan dalam sekulum 'senyum'.

*Dalam suasana batin yang penuh kedamaian, berbagai inspirasi, kreativitas dan ide-ide jenial bermunculan;* suasana batin mana sesungguhnya amat kondusif bagi 'kesuksesan' dalam menjalani kehidupan. Sebaliknya kemarahan, kebencian dan dendam meniadakan semua itu; mereka malah akan menguburnya dalam-dalam.

Para Nabi umat manusia, menemukan kembali ajaran luhur-Nya melalui *samadhi*, yang diawali oleh suasana batin damai yang penuh welas-asih. Memang ... di jaman dan lingkungan seperti sekarang ini, suasana batin damai jadi kian langka.

Bagi sementara kita, bahkan kedamaian hati telah sedemikian lamanya terkubur, sedangkan bagi yang lainnya mesti berupaya sekuat daya untuk menggali lagi dari kuburnya. Padahal, itu sebetulnya adalah **tabiat hakiki kita**. Sungguh ironis ... menyedihkan; kita seakan-akan telah kehilangan tabiat hakiki kita yang penuh kedamaian itu. Kenapa? Apakah yang telah merengut atau menyembunyikannya dari kita?

Sikap yang cenderung *menatap ke luar*, kecenderungan untuk mempersalahkan pihak lain dan mencari kambing-hitam, berdalih dengan berbagai alasan atas perbuatan kita yang keliru, adalah sikap-sikap yang berpotensi besar mengubur kedamaian hati lebih dalam lagi. Sebaliknya, *menatap ke dalam*, menemu-kenali kekurangan dan kebodohan sendiri, serta dengan bersungguh-bersungguh berupaya mengikisnya, secara pasti membangkitkannya kembali dari liang-kubur. Umumnya upaya positif-konstruktif ini, bagi sementara orang, mesti dipelajari dan dilatih secara bersungguh-sungguh; walaupun bagi yang lainnya tidak perlu demikian.

Seorang bijak, suatu ketika pernah menyindir dengan ungkapan: "*Galilah kuburmu sendiri, sebelum kamu benar-benar mati.*" Sindir spiritual —yang rada nyeleneh di telinga— ini beliau ungkapkan setelah melakukannya bagi diri beliau sendiri selama belasan bahkan puluhan tahun, dengan amat tekun dengan disertai tekad yang membaja. Menggali dan menggali terus-menerus ke dalam batin, telah melahirkan ungkapan sederhana itu.

Menyadari bahwa kita sesungguhnya makhluk yang cinta damai, adalah titik-tolak dalam mengawali penggalan. Untuk persiapannya, tergantung 'bekal' yang ada; amat variatif antara orang yang satu dengan yang lainnya. Namun titik-tolaknya tetap sama, yakni *bangkitnya kesadaran pada masing-masing pribadi.*



—○○○—

*Anda tak akan pernah berniat bangkit  
kalau Anda sendiri tak sadar  
kalau Anda sedang tidur,  
dan sedang ada dalam  
buahian mimpi-mimpi.*

*~ BeCeKa 210199.*

—○○○—

## **Ketika Ia Bangun**

**D**alam kelelapan tidurnya, ia tak tahu.  
Tentu saja ia tak tahu apa yang mesti ia ketahui.  
Bahkan ia tak tahu kalau ia sesungguhnya tahu.  
Untung saja ada yang membangunkannya;  
ia dibangunkan oleh yang bangun duluan,  
ia yang tak lagi tertidur-lelap,  
ia yang memang bangun.

*Setelah itulah ia mulai mempertanyakan dirinya:*

*Siapakah aku ini?*

*Dimanakah aku ini?*

*Darimana aku berasal?*

*Dan kemana mestinya aku menuju?*

*Pertanyaan-pertanyaan mendasar yang menyatakan kebangkitannya; bangkit sebagai Manusia Sadar.*





## **Bangkit dan Sadarilah diri!**

Suatu hari saya berdiri di tepi sebuah sungai. Saya melihat sebuah perahu-perahuan dari kertas tenggelam. Benteng-benteng dari pasir basah — yang dibangun anak-anak sehari sebelumnya pun tumbang. Setiap hari, perahu-perahu tenggelam dan benteng-benteng tumbang.

Seorang wanita datang menemui saya. Tak satupun impian-impianya terwujud. Sehingga ia kehilangan segenap gairah hidupnya. Ia bahkan berniat bunuh-diri. Segalanya tampak sia-sia saja baginya. Sepasang matanya kelihatan tenggelam di dalam lekuk-matanya.

Saya berkata, “Siapa sih yang semua impian-impianya terpenuhi? Semua impian pada akhirnya hanya mendatangkan kesedihan, karena, walaupun seandainya perahu-perahu kertas berlayar, seberapa jauh sih mereka mampu berlayar?”

“Impian-impian itu tidak salah: secara alamiah impian memang tiada ter-realisasikan. Kitalah yang keliru: bermimpi, tidur. Dengan hanya tidur, kita tak bisa mencapai apapun. Dalam jaga, kita melihat apa yang kita sangka telah kita capai, ataupun tak kita capai.

“Alih-alih melihat impian-impian, lihatlah kesujatan. *Lihatlah ‘yang ada’.* Ini mengantarkan pada kebebasan. Hanya perahu inilah yang nyata. Perahu ini sajalah yang akan mengantarkan Anda pada pemenuhan tertinggi dari kehidupan Anda.

“Di dalam impian-impian ada kematian; di dalam kesujatian ada kehidupan; hadirnya impian-impian berarti tidur, dan kesujatian berarti sepenuhnya terjaga. Bangkit dan Sadarilah diri!

“Selama pikiran bermimpi, yang melihat impian-impian itu tidak sepenuhnya terlihat. *Hanya yang melihatnyalah Yang Sejati.* Hanya yang melihatnyalah ‘yang ada.’ Segera setelah kita menyadari ini, kitapun bisa menertawai perahu-perahu yang tenggelam dan benteng-benteng yang runtuh itu.”

~ Osho.

---

Dicuplik dan diterjemahkan dari “*Seeds of Wisdom*”.



## **Bangkit dari Tidur dan Mimpi Panjang ini?**

■ Inilah yang penting untuk diketahui. Psikolog atau psikiater tidak dapat memberi Anda bimbingan untuk ini. Bukan maksud saya untuk merendahkan profesi ini, namun yang satu ini bukanlah sesuatu yang masuk dalam lingkup profesi itu.

*Anda tak akan pernah berniat bangkit kalau Anda sendiri tak sadar kalau Anda sedang tertidur dan sedang ada dalam buaian mimpi-mimpi.* Di alam mimpi, segalanya terasa nyata, semuanya realistis. Celaknya ... kita juga “merasa sadar” di alam mimpi kita itu. Inilah kesulitan besar kita. Lantas bagaimana caranya?

Secara teoritis, kita dapat mengatakan kalau kita butuh bantuan ia yang telah terjaga, butuh seorang Guru untuk membangunkan kita. Akan tetapi secara praktis, apakah itu mungkin? Apakah dalam tidur Anda bisa minta bantuan seseorang — walau seseorang itu ada di sebelah Anda sekalipun— untuk membangunkan Anda? Padahal, dapat dimengerti kalau inilah satu-satunya jalan. Inilah masalah pelik dari yang masih tertidur dan dibuai mimpi-mimpi.

Untungnya, memang ada fakta yang memberitahu kalau, bukan siswa yang mencari Guru, melainkan Gurulah yang akan mendatangi siswa yang telah layak untuk berguru, yang “telah matang karmanya” untuk berjumpa dengan seorang Guru. Bilamana ini terjadi pada Anda, maka bukalah pintu-hati Anda,

serahkan diri padanya dan bukalah semuanya. Jangan sembunyikan apapun, sejauh penyembunyian itu hanya akan menghambat berlangsungnya proses. Ekstrimnya, andaikata beliau menyuruh Anda meletakkan kepala Anda di atas rel kereta api sementara dalam jarak beberapa ratus meter sebuah kereta melaju ke arah Anda (yang nyaris tidaklah mungkin) ... lakukanlah itu. Bila beliau memerintahkan Anda untuk menceburkan diri ke dalam kobaran api ... lakukanlah itu. Itulah yang layak bagi hasrat kuat membangkitkan dan memperoleh “harta karun” itu kembali.

Oleh karenanya, sebelum Anda benar-benar terjun, pertimbangkanlah dulu matang-matang. Pertimbangkan itu dengan sebaik-baiknya, sebelum Anda desersi di tengah jalan. Ini porsinya seorang ksatria sejati, dalam artian yang sebenar-benarnya. Yang seperti ini sebetulnya hanya pantas diutarakan antara seorang Guru pada siswanya; pada jaman dahulu itu hanya dilakukan di tempat khusus. Tidak sembarangan, *amat sangat rahasia dan pribadi sifatnya*.

Ada sebuah kisah terkait, dalam kehidupan Sang Buddha, yang kiranya bermanfaat untuk direnungkan. Suatu ketika, dalam perjalanan Sang Buddha singgah di sebuah desa. Mengetahui bahwa Sang Buddha akan berkunjung ke desanya, seorang kakek mempersiapkan perjamuan untuk mengundang beliau. Saat Sang Buddha berkunjung, cucu si kakek amat tertarik pada kharisma dan aura yang beliau pancarkan. Si cucu, yang ketika itu berusia baru 7 tahun, senantiasa memperhatikan beliau tiada henti.

Seusai perjamuan, dimana Sang Buddha bersama siswa-siswanya mohon diri, si cucu menanyakan prihal Sang Buddha kepada kakeknya. Segera setelah ia mendengar prihal Sang Buddha, ia mencapai kesucian batin tingkat pertama, *sotapana*. Belakangan, iapun mengikuti kakeknya ke hutan tempat Sang Buddha memberi wejangan kepada para siswa beliau, yang tak jauh dari desa tempat tinggal mereka.

Dengan tekun ia mengikuti wejangan Sang Guru Agung. Selesai mendengarkan wejangan itu ia langsung memasuki kesucian batin tingkat empat, tertinggi, ia langsung mencapai *arahat*. Dialah *arahat* termuda di jaman Sang Buddha.

“Harta-karun” kita yang terpendam sekian lama, sayang untuk ditelantarkan begitu saja bukan? Aset yang tak ternilai ini telah kita ketahui kini. Apa yang perlu kita lakukan adalah menemui seorang Guru, dan meminta beliau untuk membantu membangkitkannya.

Bagi yang telah menapaki *jalan kebangkitan* ini—apalagi telah memegangnya sebagai sarana—semestinyalah menggunakannya sebaik-baiknya dan ingat kalau itu *bukan tujuan akhir*. Ia hanyalah sarana menuju kesana secara lebih cepat, lebih aman dan lebih mudah. Sedangkan bagi yang belum, dan baru mengetahui tentang adanya harta-karun ini, tidaklah pada tempatnya kalau memandang semua itu sebagai upaya perolehan kesaktian, kanuragan atau sejenisnya. Menguasainya berarti menggunakan dan menjaganya dengan baik untuk digunakan bagi hal-hal mulia, disamping guna mencapai tujuan akhir.



## **Untuk sekedar Bangkit saja ... tidaklah begitu mudah**

*Ketika seseorang sadar kalau ia tertidur,  
pada saat itu juga sebetulnya  
ia sudah setengah terjaga.*

~ P. D. Ouspensky.

**P**intu gerbang Kebijakan sesungguhnya selalu terbuka bagi mereka yang telah bangkit Kesadarannya. Kesadaranlah awal dari Kebijakanan itu. Anda tidak akan bisa berlari bila Anda belum bangkit, belum berdiri tegak bukan?

Bagi para bijaksanawan, Kebenaran ada dimana-mana. *Pencarian ke luar*, sepenuhnya telah terhenti bagi beliau-beliau ini. Sementara bagi kita, bagi saya dan Anda, mungkin *bangkit-pun belum*. Kita masih tertidur, masih bermimpi; benak kita masih dipenuhi oleh jutaan angan-angan dan khayalan. Kita masih bingung; kegelapan sedemikian pekatnya menyelimuti. Bangkit dan berdiri tegak, seharusnya menjadi *prioritas pertama dan utama* kita. Tanpa itu, jangankan berlari —apalagi melakukan sebuah pendakian, sekedar berjalanpun kita belum mungkin.

Untuk sekedar bangkit saja, mungkin masih menyulitkan sementara orang. Kenapa? Karena mereka telah terlanjur dibuai dan terbius oleh nyenyaknya tidur serta nikmatnya candu mimpi-mimpi. Disinilah, untuk membangkitkan mereka menjadi kewajiban para bijak. Para bijak sesungguhnya banyak jumlahnya, mereka telah datang dan pergi, dan masih terus datang dan pergi dari alam manusia ini, dengan meninggalkan jejak-jejaknya. Jejak-jejak yang boleh jadi sedemikian jelasnya buat sementara orang, sementara sama-sekali kabur bagi yang lainnya. Kenapa jejak-jejak beliau kabur?

“Tugas seorang filsuf bukanlah untuk bermain-main di ‘panggung’; ataupun memberi argumentasi dan pembenar terhadap nilai-nilai kehidupan rendah manusia pada umumnya. Seorang filsuf, seorang bijak, tak dapat menjadi seorang pembela dari pandangan hidup palsu yang dibiasakan pada jamannya. *Misinya adalah untuk merealisasikan Kebenaran, dan membuat yang lainnya merealisasikan yang sama.* Betapapun tampak menjijikkan teorinya itu, dan betapapun bebasnya Kebenaran mungkin terlihat dalam konteks kepercayaan sehari-hari, seorang filsuf tidak terpancang pada formalitas; dan ia hanya akan mengemukakan penemuan dan pengalaman hidupnya sendiri kepada dunia.”

Nah ... itulah yang membuatnya kabur. Kita telah terbiasa sebagai penonton, hanya sebagai penonton yang mengeluh-elukan para pemain di panggung atau di lapangan. Tak jarang, kita malah bertengkar mempertengkar keunggulan-keunggulan idola masing-masing, diva masing-masing. “*What a fool thing to do?*” ... tapi begitulah kondisi dari kebanyakan kita.

Kutipan paragraf di atas adalah pandangan Swami Chinmayananda, yang disadur dari terjemahan kitab ‘Discourses on Mandukya Upanishad with Gaudapada’s Karika’. Disini Gaudapada-lah yang dimaksud oleh Swamiji sebagai sang filsuf. Seperti dimaklumi Gaudapada adalah cucu murid dari Veda Vyasa dan kakek Guru dari Adi Shankara. *Karika*-nya lugas dan gamblang. Bahkan saking lugasnya, banyak yang menyana dan menuduh kalau pengaruh pandangan-pandangan Buddhistik sedemikian besarnya mempengaruhi beliau.

Namun seperti yang diungkapkan oleh Swamiji, seorang filsuf 'tidak terpancang pada formalitas', pandangan-pandangan seorang filsuf bisa jadi berhampiran atau sangat mirip dengan pandangan filsuf lain, yang kebetulan secara formal terkelompokkan dalam agama lain oleh orang-orang. Kebenaran, memang tak dapat dibatasi oleh formalitas semu serupa itu. Kebenaran jauh melampaui segala bentuk dan ragam formalitas yang membelit erat manusia duniawi.

Berani bangkit, dalam perspektif ini, juga berarti *berani keluar* —secara mental— dari berbagai formalitas konvensional. Bangkit secara mental, bukanlah bangkit dengan ide-ide atau sikap memberontak. Sayangnya, bagi yang demam popularitas, justru 'jurus' ini yang paling digandrungi. Mereka merasa tampil bak para pejuang Kebenaran. Namun apa jadinya? Mereka lebih menyulut kericuhan, lebih memperkeruh situasi yang telah carut-marut, ketimbang membenahi kebobrokan yang ada. Dan ini tentu sama-sekali tidak arif.





## **Jatuh untuk Bangkit kembali**

**M**ungkin kita tak ingat lagi bagaimana kita belajar berdiri dan melangkah. Tapi coba perhatikan sejenak bagaimana putra-putri atau cucu-cucu kita belajar berdiri dan berjalan. Gigih luarbiasa bukan? Mereka tidak takut-takut jatuh. Bagi mereka, jatuh adalah untuk bangkit kembali, mencoba, mencoba dan lagi. Demikian seterusnya .... sampai dengan mereka bisa berdiri tegak, kemudian melangkahakan kakinya selangkah-demi-selangkah.

Demikian juga berjalan di jalan spiritual. Untuk berdiri tegak di atas kedua kaki sendiri saja, awalnya luarbiasa sulit. Selalu merasa *butuh penopang*. Apalagi untuk melangkah sendiri. Kalaupun ada sementara orang yang kelihatannya langsung berlari, yang seperti itu teramat sangat langka. Seorang Pangeran Siddhartha saja —yang kemudian jadi dan dikenal sebagai Buddha Sakyamuni itu— misalnya, tidak langsung berlari. Beliau dahulu juga dengan berdiri tegak, berjalan tertatih-tatih dengan bimbingan Gurunya, sebelum benar-benar terbang.

**'Jatuh untuk bangkit kembali'** juga merupakan salah satu semboyan utama dalam *pendakian* ini. Dan ingat, semakin terjal lintasan yang mesti dilalui, semakin kritis lintasan yang mesti ditapaki, pertanda semakin mendekatlah kita ke puncak.



## **Bangkit dalam Reformasi Mental**

*Bagi seseorang yang menginginkan Kebebasan,  
namun tergila-gila pada  
benda-benda serta jasad,  
sesungguhnya telah mati.  
Hanya ia yang tak tergila-gila lagi  
yang layak untuk bebas ...  
Taklukkanlah ketergila-gilaan  
pada tubuh, istri, anak-anak, dan yang lainnya.  
Berhasil menaklukkannya,  
para suciwan mencapai alam  
Kesempurnaan-Nya.*

~ Adi Sankara.

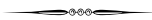
**B**erani bangkit dari kungkungan nyenyaknya tidur dan buaian mimpi-mimpi, juga berarti berani berubah. Untuk berubah memang dituntut keberanian. Sarvepalli Radhakrishna pernah pula mengatakan: “Sementara seluruh dunia sedang berubah, sebagian dari kita menolak perubahan dunia ini, bahkan saat ini sekalipun. Adalah tidak mungkin melakukan sesuatu yang tidak mungkin. Jika semua hal adalah sebuah pergerakan —dan ini kita namakan Samsara— yang terus-menerus mengalir dan tidak pernah berhenti, bagaimana mungkin kita menolak perubahan?”

*Anitya*, sementara, itulah sifat dasar dari semua yang terkondisi. Segala perubahan eksternal dan juga internal menunjukkan kehadiran dari hukum kesementaraan ini. Ini pulalah yang memungkinkan kita untuk menjadi lebih baik, lebih matang, lebih bijak dari sebelumnya.

Seperti yang dikatakan oleh Radhakrishnan, kita berada dalam suatu aliran besar dengan arus kuat yang terus-menerus mengalir dan tidak pernah berhenti. Untuk melawan arus Samsara, dibutuhkan keberanian yang hanya dipunyai oleh seorang ksatria sejati. Bukankah beberapa Avatara terlahir sebagai para 'ksatria'?

Dalam hikayatnya, Sang Buddha Sakyamuni juga terlahir dalam keluarga ksatria, terlahir sebagai seorang putra mahkota, walaupun beliau tak memilih menjadi seorang raja dunia. Terlahir sebagai manusia, kita terbekali hak atau kebebasan untuk memilih, untuk menentukan sikap. Ada yang mengatakan bahwa kesalahan Gus Dur yang paling fatal adalah bersedia dipilih sebagai Presiden. Menarik pula untuk dicatat disini wacana mantan Presiden RI itu dalam sebuah wawancara televisi, yang menyingung tentang 'keberanian untuk mengalah'.

Berani bangkit, juga sepatutnya terimplementasikan berupa berani mengalah seberani kita mengalahkan. Seorang reformator sejati, semestinyalah telah mereformasi dirinya terlebih dahulu, mereformasi pandangan-pandangan kelirunya terlebih dahulu. Reformasi mental, butuh keberanian yang lebih dari sekedar reformasi eksternal. Hanya mereka yang telah benar-benar sadarlah yang mampu berdiri tegak, mungkin untuk mulai melangkahakan kakinya dengan baik dan benar. Dan bagi mereka pulalah pintu gerbang Kebijakan dan Kebebasan selalu terbuka lebar.



## Naluri vs Intuisi

Di dalam kehidupan sehari-hari, perbincangan sehari-hari, seringkali kita temukan *pengacauan* penggunaan antara —apa yang disebut dengan— **naluri** dengan **intuisi**. Pengacauan ini bahkan pernah saya saksikan pada sebuah perbincangan di sebuah televisi swasta nasional. Padahal, yang berbicara ketika itu bukannya orang yang tak-terpelajar.

Sekedar sedikit memperjelas makna dari istilah itu, serta memberi gambaran kasar tentang bagaimana mengembangkan **intuisi**, disampaikan 10 item terkait berikut.

Semoga ada manfaatnya!

1. Kalau **naluri** atau insting merupakan bagian dari kebinatangan kita, dan akal-budi atau inteligensia bagian dari kemanusiaan kita, maka **intuisi** adalah bagian dari keilahian kita.
2. Kalau *emosi* lebih dekat dengan **naluri**, maka *intelijensia* lebih dekat dengan **intuisi**.
3. Seperti halnya **naluri** yang membawa bentuk-bentuk *emosinya* sendiri, **intuisi**ipun membawa bentuk-bentuk *intelijensianya* sendiri.
4. Kalau **naluri** lebih berpihak pada raga ini, maka **intuisi** lebih berpihak pada sang **jiwa**.
5. Adalah **naluri** yang mengklaim kalau kita adalah '**raga** yang berjiwa'; **intuisi** akan menegaskan kalau kita ini sesungguhnya adalah '**jiwa** yang beraga'.

6. Kalau **naluri** menarik Anda turun pada hal-hal yang sifatnya khewani, kebinatangan dan keraksasaan, maka **intuisi** mengangkat martabat Anda menuju kedewataan, keilahan.
7. Tatkala ada dalam penguasaan **naluri**, inteligensia Anda tidak bisa berfungsi betapa mestinya; apalagi berkembang. Padahal, kehadiran akal-budilah yang merupakan ciri utama manusia.
8. Walaupun **intuisi** mengatasi intelek, **intuisi** tidaklah beroposisi dengan intelek. Karena **intuisi** adalah intelek yang telah ditransendensikan, yang diuniversalisasikan. Intelek —dapat dikatakan— sebagai bahan-baku-dasar dari **intuisi**, yang mengalami pengolahan melalui laku-laku spiritual tertentu.
9. Yang pasti, guna mengembangkan **intuisi**, Anda harus ‘menekan’ **naluri**. Mereka saling menolak satu-sama-lain. Mereka tak bisa hidup berdampingan secara damai, tanpa saling berbenturan. Manakala **naluri** sedang mendominasi, **intuisi** akan menjauh. Demikian juga sebaliknya.
10. Pahamiilah! Memangkas **naluri**, juga berarti membiarkan inteligensia berkembang semestinya, sehingga pembangkitan dan pengembangan **intuisi** dimungkinkan.



## **Tak harus selalu digerakkan oleh Naluri**

*Pemahaman-diri bukanlah  
sebuah proses akumulasi;  
pemahaman-diri merupakan  
sebuah proses penemuan-diri  
dari saat-ke-saat,  
didalam setiap hubungan yang ada.*

- J. Krishnamurti.

**K**ita tahu bahwa kita punya minat dan kegandrungan terhadap hal-hal tertentu; dan kitapun tahu kalau kita punya bakat bawaan dan kecenderungan tertentu pula. Ketika mereka bekerja, mereka bekerja secara otomatis. Mereka bak sebuah “*main programme*” yang mengalurkan keseharian kita, seperti juga kebiasaan-kebiasaan kita lainnya.

Di dalam kecenderungan misalnya, ada apa yang biasanya kita sebut dengan naluri atau insting. Sederhananya, kita cenderung bertindak berdasarkan atau digerakkan oleh naluri, kita cenderung bertindak naluriah. Ketika menerima suatu aksi yang menggelitik emosi misalnya, umumnya naluri akan menggerakkan seseorang untuk bereaksi secara naluriah. Demikian juga ketika menerima sesuatu yang menggelitik intelek. Kebanyakan reaksi atau responsi kita terhadap suatu aksi luar, bersifat naluriah.

Pada banyak orang bahkan teramati kalau nyaris semua reaksi ataupun responsinya bersifat naluriah, dimana kesehariannya *semata-mata* digerakkan oleh naluri; dan itu, sudah dibiasakannya sejak puluhan tahun.

Padahal —seperti telah disinggung sebelumnya— kita juga punya kualitas lain selain kecenderungan naluriah ini. Dan, kitapun tahu kalau *naluri sendiri merupakan warisan dari jasad khewani ini*. Lugasnya, hanya khewanlah yang pantas bertindak *hanya* berdasarkan dan digerakkan oleh desakan naluri; manusia tidak. Kita tak harus selalu digerakkan oleh naluri.

Tetapi, kenapa itu toh terjadi pada kebanyakan dari kita? Dan ini, sangat faktual adanya. Pernahkah Anda mempertanyakan ini? Haruskah kita jadi sedemikian khewaninya, dan dengan begitu mengabaikan sifat-sifat manusiawi kita, *hanya* lantaran kita mengenakan jasad khewan ini? Haruskah?

Kita belum membicarakan soal bagaimana *memurnikan kembali kemanusiaan* kita, dan meningkatkan *martabat kemanusiaan* kita hingga bercahaya layaknya para dewa, para malaikat. Kita belum bicara sejauh itu. Kita baru bicara soal sedemikian kuatnya impuls-impuls naluriah yang telah menjadikan kita para budak naluri, yang menjadikan kita sekedar khewan yang terbungkus wujud manusia. Tidak bisakah kita mengikisnya, sedemikian rupa, sehingga memungkinkan sifat-sifat manusiawi lebih dan benar-benar bercahaya?

Renungkanlah sahabat-sahabatku!



## **Transformasikanlah Pemikiran- pemikiran Instingtif Anda itu!**

Sri Swami Sivananda menganjurkan para penekun jalan spiritual untuk mentransformasikan pemikiran-pemikiran instingtifnya. Tapi apa yang dimaksud dengan pemikiran-pemikiran instingtif?

Menurut beliau, berpikir itu ada empat jenis, yakni: berpikir **simbolis**, berpikir **instingtif**, berpikir **impulsif** dan berpikir **kebiasaan** atau berpikir **habitual**.<sup>1</sup>

Berpikir menggunakan kata-kata di benak adalah berpikir **simbolis**. Berpikir **instingtif** adalah berpikir atas dorongan insting atau naluri —yang merupakan sisi khewani kita. Berpikir yang dilakukan sebagai reaksi atau tanggapan terhadap impuls-impuls yang diterima dari luar disebut berpikir **impulsif**. Insting lebih kuat dibanding impuls —yang diterima dari luar. Artinya, dorongan untuk berpikir instingtif lebih kuat ketimbang berpikir impulsif. Sementara itu, berpikir **habitual** adalah berpikir atas dorongan-dorongan jasmaniah, seperti berpikir tentang makanan, minuman, mandi dan sebagainya. *Anda bisa dengan mudah tidak berpikir simbolis, namun sulit berhenti berpikir instingtif dan impulsif.*

Keseimbangan dan ketenangan bisa hadir bersamaan dengan terkikisnya kekhawatiran dan kemarahan. Ketakutanlah yang sebetulnya melandasi kekhawatiran dan kemarahan itu.

---

<sup>1</sup> Dari **Thought Power** karya Sri Swami Sivananda.



Semua kekhawatiran yang tak perlu, mesti dihindari. Makanya, *dianjurkan untuk memikirkan hal-hal yang bisa membangkitkan keberanian, kesenangan, kegembiraan, kedamaian dan kebahagiaan.*

Untuk keperluan praktis, Sri Swami Sivananda memberi kita tips kecil berikut:

- Duduklah selama limabelas menit dengan santai dalam posisi nyaman. Anda juga boleh duduk di kursi malas kesukaan Anda.
- Pejamkan mata Anda.
- Tarik atau alihkan perhatian dari objek-objek luar.
- Lalu diamkan pikiran. Sepikan dia dari segenap gelembung-gelembung pemikiran.

Cobalah Sahabat! Mari kita lihat langsung manfaatnya!



## **Kuatnya dorongan Naluri dalam Kehidupan Berjasad**

*Ego adalah dinding baja yang memisahkan  
manusia dari Tuhan.*

*Ia merupakan substansi busuk  
yang telah membuat manusia jatuh  
dari martabat kedewataannya yang tertinggi  
dan membuatnya merosot ke dalam  
sebentuk kehidupan  
yang hanya berdasarkan  
naluri-naluri dan impuls-impuls brutal khewani.*

~ Sri Swami Sivananda.

**B**ila kita amati dengan cukup seksama, mungkin lebih dari 80% usia kita ini kita jalani dalam *kehidupan naluriah*, dalam kehidupan yang digerakkan oleh dinamo naluri. Lapar, haus, mengantuk, bernafsu dan yang sejenisnya merupakan bentuk-bentuk baku dari kehidupan naluriah kita itu. Oleh karena, jangankan meninggalkannya, sekedar menyadarinya saja kebanyakan dari kita, tidak. Yang —dianggap sebagai, untuk kemudian disebut dengan—menjalani *kehidupan rokhaniah* yang semestinya holistis itupun, ternyata demikian. Tidak jauh bedanya. Cuma mungkin, prosentasenya sedikit lebih rendah, kendati mungkin belum lebih rendah dari 50%.

Demikianlah, mau-tak-mau, suka-tak-suka, mesti diakui kalau dorongan naluriah dalam kehidupan berjasad ini begitu kuat. Ia cenderung mendominasi semuanya. Kita seolah-olah dipaksa —kalau tidak secara halus, maka secara kasar— untuk mengikuti dorongannya serta memenuhi tuntutananya.

Atau, kalau tidak, ia membokongi kita, mencengkeram kita dari belakang, saat lengah.

Kehidupan duniawi —yang dijalani oleh sebagian besar orang— kuat dicirikan oleh kehidupan naluriah ini. Insting atau naluri untuk bertahan hidup (*survival-instinct*) —yang pada dasarnya adalah mempertahankan eksistensi— misalnya, sedemikian kuatnya. Setiap makhluk hidup, secara naluriah, punya hasrat yang kuat untuk mempertahankan eksistensinya. Oleh karenanya, '*peniadaan-diri*' — yang merupakan lelaku esensial dalam penekunan kehidupan rokhani— bukan saja menjadi sesuatu yang sangat menakutkan, tetapi suatu kemustahilan bagi kebanyakan orang.



## **Mentransformasikan Naluri**

*Tak bisa ada meditasi tanpa kemurahan-hati,  
tanpa kebaikan-hati  
—yang bebas dari rasa bangga,  
yang tak pernah dimaksudkan  
untuk memanjat tangga kesuksesan,  
yang tanpa pernah mengenal  
untuk apa kemasyuran itu;  
yang mati terhadap apapun yang telah  
dan sedang dicapainya,  
setiap menit.*

– J. Krishnamurti.

**B**ila Anda pernah mengalami kecelakaan di suatu tempat, atau dalam sebuah kegiatan, direncanakan atau tidak Anda akan berhati-hati bila melewati tempat itu atau melakukan kegiatan yang sama lagi bukan? Bagi manusia normal —dalam arti bisa kapok dan punya ingatan cukup baik— seperti Anda, ini merupakan sesuatu yang naluriah saja sifatnya. Dalam hal ini, Anda tidak perlu sengaja berhati-hati. Pengalaman Anda telah mengajari Anda, dimana untuk selanjutnya ia menjadi suatu tindakan otomatis.

Begitu pula bila pada masa kecil Anda penuh kekurangan, melarat, dicibirkan, disepelekan dan dihina orang-orang. Luka itu akan membekas di bawah-sadar Anda, yang bila Anda sikapi secara positif, akan membuat Anda “takut” pada dan “membenci” kemelaratannya; oleh karenanya, Anda akan digerakkan oleh naluri ini untuk membanting-tulang dengan sekuat daya agar tidak melarat lagi, agar menjadi manusia sukses, dihormati orang-orang, disanjung, dipuji, diteladani.

Akan tetapi, apakah pada saat yang bersamaan Anda juga menaruh *rasa belas-kasih* kepada orang-orang melarat —yang serupa dengan keadaan Anda dulu— yang banyak bertebaran di sekeliling Anda, untuk kemudian mengulurkan bantuan dengan tulus-ikhlas, dengan penuh kemurahan-hati? Belum tentu. Yang seperti ini tidak otomatis, karena ia bukanlah semata-mata reaksi naluriah seperti yang sebelumnya. Bereaksi terhadap kemelaratan dengan menginginkan kesejahteraan dan kesenangan hidup memang merupakan tindakan positif, akan tetapi ia merupakan sebetuk reaksi naluriah, reaksi dari sisi khewani kita. Sementara itu, menaruh rasa belas-kasih kepada orang-orang melarat tidak digerakkan oleh naluri; ia lebih merupakan ekspresi dari desakan sisi manusiawi kita, dari keluhuran budi yang secara laten sebetulnya ada dalam diri setiap manusia. Secara faktual, kedua sisi ini —khewani dan manusiawi— sulit akur satu-sama-lain; mereka lebih sering berselisih, bertentangan, ada dalam konflik. Dan adalah fakta kalau tak banyak yang berhasil mendamaikan konflik ini sepenuhnya.

Pengembangan spiritualitas —metode atau tradisi apapun yang Anda gunakan untuk itu, juga berarti mengembangkan esensi kemanusiaan Anda. Dan ini, secara tidak langsung juga berarti pengikisan kecenderungan-kecenderungan khewani, mentransformasikan naluri kepada intuisi.

*Secara praktis, intuisi sebetulnya tidak diupayakan secara langsung; ia hadir bersamaan dengan, dan sebagai konsekuensi dari tereliminasi kecenderungan-kecenderungan naluriah, tergerusnya sisi khewani seseorang. Dan dalam tradisi spiritual Nusantara, ini dipraktekkan lewat laku **tapa-brata**.*



*Pahamilah!*  
*Menekan dan memangkas naluri juga berarti*  
*membangkitkan dan mengembangkan intuisi.*

*~ anonymous '03.*

## **Memfungsikan Kesadaran adalah Memfungsikan Hati**

*Bila Anda bermeditasi  
selama setengah jam saja dalam sehari,  
Anda akan mampu menghadapi hidup  
dengan damai dan  
dengan kekuatan spiritual.*

~ Sri Swami Vishnu-devananda.

Seringkali terjadi kekeliruan yang sangat mendasar sifatnya di dalam penggunaan istilah “hati”, *heart* dengan “perasaan”, *feeling*. Apa yang disangkanya sebagai “suara hati” oleh banyak orang, seringkali hanyalah agitasi dari perasaannya, rasa sentimentalnya, rasa suka-tak-suka, atau riak emosinya yang halus. Semua ini masih berkubang dalam tataran mental —sadar maupun bawah-sadar; ini belum menyentuh hati. Hati jauh lebih dalam lagi.

“Suara hati” sebetulnya adalah “*suara suksma*”, suara yang teramat sangat halus, produk dari bekerjanya *intuisi*. Dan pada orang kebanyakan, *intuisi* umumnya tidaklah bekerja begitu saja secara otomatis, kecuali memang terjadi hal-hal yang amat sangat khusus —baik sebagai hasil dari laku-laku spiritual tertentu maupun memang merupakan bakat bawaannya— di dalam batinnya.



Umumnya, kebanyakan dari kita hanya bergerak di wilayah mental, dimana di dalamnya pikiran mengambil peran dominan sebagai yang aktif, sementara perasaan mengambil peran pasif. Duet pikiran-perasaan inilah yang menguasai nyaris seluruh arena mental kita. Di dalam bekerjanya, mereka dibantu oleh —apa yang kita kenal dalam istilah— rasio, atau nalar atau logika dan emosi. Dalam ramuannya yang benar-benar ideal, kedua pembantu ini umumnya kita sebut —*intelijensia*. Sekali lagi, semua ini masih dalam tataran mental.

Hati hanya berfungsi pada mereka yang kuat kesadarannya. Kesadaran yang kuat dibangun dari *hadir* setiap saat, di dalam setiap pemikiran, setiap bentuk-bentuk perasaan, di dalam setiap ucapan dan setiap perbuatan atau tindakan —yang adalah **meditasi**. Mereka yang telah kuat kesadarannya dan sedemikian terlatihnya, saat bermimpipun sadar kalau ia sedang bermimpi. Fenomena batiniah — yang boleh jadi terdengar rada aneh di telinga kita— ini, bisa dijadikan tolok-ukur untuk menerka apakah kesadaran kita sudah kuat, atautakah belum. Seorang meditator *advanced*, sadar kalau ia sedang tidur dan bermimpi.

Makanya, **memfungsikan kesadaran juga adalah memfungsikan hati**. Terlepas dari apakah Anda seseorang yang memang punya bakat bawaan atau tidak, bila hendak memfungsikan hati, Anda harus bisa memfungsikan kesadaran. Anda harus *hadir setiap saat*.

Cara praktis yang *paling sederhana* untuk melatih ini adalah dengan *menyadari setiap saat apapun yang Anda rasakan, pikirkan, ucapkan dan lakukan*. Cukup sadari saja; jangan campuri. Sebab bila Anda campuri, nilai, hakimi, atau koreksi, ia malah jadi dibuat-dibuat, kaku, tidak alami. Ya .... hanya sesederhana itu. Anda bisa melakukannya kapan saja, dimana saja, dan sedang berapa saja. Saat inipun Anda bisa melakukannya.



## **Memperluas wilayah Kesadaran ... menciptakan Suasana-hati**

*Mengawasi setiap bentuk emosi  
yang muncul di dalam diri Anda,  
sama pentingnya dengan  
mengawasi pemikiran-pemikiran Anda;  
sebab emosi merupakan indikasi  
yang terpercaya tentang  
seperti apa sebetulnya  
pemikiran-pemikiran Anda.  
Jika Anda tidak awas terhadap  
bentuk-bentuk emosi Anda itu,  
mereka bisa segera mengambil-alih diri Anda,  
sebelum Anda sempat menyadarinya.*

~ J. Krishnamurti.

**K**esadaran —yang tentu disertai keawasan— hanya bisa utuh apabila Anda tak hanya menyadari yang terjadi di luar tapi juga yang berlangsung di dalam. Menyadari, awas akan apa yang terjadi di luar dan hanya yang di luar, sudah menjadi kebiasaan kita. Kini tinggal memperluas *wilayah keawasan* Anda itu ke dalam. Dan ini bisa mulai dipraktekkan dengan mengamati dan merasakan langsung reaksi-reaksi yang timbul di dalam, akibat dari terjadinya kontak-kontak atau interaksi dengan dunia luar lewat gerbang-gerbang indria Anda.

Misalnya, cobalah duduk di kamar dengan menutup korden dan tanpa menyalakan lampu atau penerangan apapun —seperti di kamar gelap para fotografer tempo-doeloe itu. Rasakan dan amati apa yang terjadi di dalam untuk beberapa lama. Tak perlu melabeli yang Anda rasakan. Cukup rasakan saja, amati dan nikmati saja. Setelah sekian lama, bukalah korden dan biarkan cahaya memasuki dan menerangi kamar Anda lagi. Duduk tenang dan rasakan dan amati lagi apa yang terjadi di dalam. Nikmati saja; tak perlu melabelinya.

Nah ... sesudahnya, Anda akan tahu —melalui pengalaman langsung yang penuh kesadaran dan keawasan— kalau ada perbedaan “mood” yang jelas di antara kedua even tersebut. Andapun akan mengetahui secara langsung, kalau isi benak dan suasana-hati ini sangat dipengaruhi oleh suasana luaran, dan betapa selama ini Anda *sangat tergantung* pada suasana-luar untuk menciptakan suasana-dalam. Ketergantungan ini sudah berlangsung entah sejak kapan; bukan? Seingat kita, memang begitulah kita adanya. Akan tetapi, apakah kita *memang harus selalu* demikian?

Nah ... sekarang coba kita balik. Ciptakan suasana-dalam dengan mengenakan *earphone* —yang melantunkan lagu atau musik kesukaan Anda. Lalu datangilah tempat yang paling tidak menyenangkan, yang pernah Anda temui. Rasakan ... nikmati lagi suasana itu. Apakah ia masih terasa setidaknya-menyenangkan seperti sebelumnya?

Dari percobaan ini, setidaknya-tidaknya kita jadi tahu kalau, kita tidak harus selalu tergantung pada suasana-luar, guna menciptakan suasana-dalam. Apa artinya ini? Bukankah sebetulnya kita tak perlu sedemikian tergantungnya lagi pada suasana-luar? Bukankah setiap saat kita bisa menciptakan suasana-dalam yang paling kita sukai —tanpa harus berkhayal, tanpa harus lari secara mental maupun fisik— betapapun suasana-luar itu adanya?

Memahami semua ini —melalui mengalaminya langsung secara sederhana— sepantasnyalah tumbuh keyakinan kalau kita *tak perlu sedemikian tergantungnya lagi pada hal-hal luaran*, sejauh *secara proaktif* kita bisa menciptakan suasana-hati kapanpun dan dimanapun kita berada.



## **Hati Bunda Semesta Alam selalu terbuka**

**C**arl Jung pernah berkata: *“Visi Anda akan jadi jernih hanya bila Anda bisa melihat ke dalam hati Anda. Yang melihat ke luar, bermimpi; yang melihat ke dalam, bangun”*. Dapat dimengerti kalau kita masih tidur, masih dalam buaian mimpi dan belum bangun, jangankan untuk bisa melihat dengan jernih, untuk sekedar melihat saja kita tak mampu. Tapi bila kita memang benar-benar sudah ‘bangun’, sudah ‘terjaga’, kita akan merasakan betul seperti apa yang dimaksudkan oleh Carl Jung dengan ‘visi menjadi jernih’.

Persoalannya bagi kebanyakan dari kita adalah, apakah kita sudah benar-benar bangun? Ataukah ‘merasa’ sudah bangun? Saya nyaris yakin kalau kebanyakan dari kita, semua ‘merasa’ sudah bangun —hanya lantaran sudah terjaga secara fisikal-indriawi dan punya sedikit pengetahuan dan pengertian tentang beberapa kejadian dan fenomena duniawi. Akan tetapi, sudah benar-benar bangun dalam artian *éling ...* saya rasa hanya segelintir saja dari kita. Besar kemungkinannya kalau kebanyakan dari kita malah sedang tidur-berjalan dan mengigau. Bila tidak, saya yakin dunia tak akan carut-marut seperti sekarang ini.

Fakta ini, memang sungguh tidak mengemukakan untuk didengar, apalagi untuk diakui. Tapi ingat, tanpa kita *mengetuk pintu dan membuka pintu hati kita sendiri*, kita tak akan bisa melongok, apalagi masuk ke dalamnya.

Berani membuka pintu hati —yang adalah jujur kepada hati sendiri— adalah *keberanian pertama* yang mesti kita punyai. Tanpa itu, apapun yang kita lakukan, seberapa sakti-mandragunapun kita adanya, betapa awaspun mata kita menatap ke luar, atau betapa beranipun kita kelihatannya di 'dunia nyata', kita tetap manusia gelap nan rapuh — yang buta akan nurani sendiri, terhadap diri sendiri. Dan inilah kondisi yang paling menyedihkan, yang mungkin dialami oleh seorang anak manusia. Yang seperti inilah sangat patut buat dikasihani.

*Bila Anda sudah éling sehingga terbuka mata-hati Anda, jangankan hati manusia, hati Bunda Semesta Alam-pun akan selalu terbuka buat Anda.*



## Ayo ... Bangun!

Satu dari hal-hal terpenting untuk dipahami tentang manusia adalah bahwasanya manusia *tertidur*. Kendati ia *merasa terjaga*, tetapi sebetulnya tidak. Keterjagaannya sangat rapuh; keterjagaannya sedemikian redupnya sehingga tak berarti sama sekali. Keterjagaannya hanyalah sebuah sebutan indah namun sebetulnya kosong.

Anda tidur di malam hari, Anda tidur di siang hari —sejak lahir hingga mati Anda terus-menerus merubah-rubah pola tidur, namun Anda *tak pernah benar-benar terjaga*. Dengan sekedar membuka mata, jangan bodoh-bodohi diri Anda sendiri dengan menyangka bahwa Anda terjaga. *Kecuali mata di dalam terbuka —kecuali di dalam Anda penuh cahaya, kecuali Anda bisa melihat diri Anda, siapa adanya Anda— jangan sangka kalau Anda terjaga.*

Di dalam ilusi besar itulah manusia hidup. Dan sekali Anda menerima fakta itu, Anda telah bangun; makanya, sesudahnya tak ada lagi pertanyaan: upaya apa yang mesti dilakukan supaya bangun?

~ Osho.

---

Dicuplik dan diterjemahkan dari: *“Awareness, The Key to Living in Balance”*.





## **Bangun! Bangun!! Bangun!!!**

**T**ampak Mudana, Bagya, Anto, Denny, dan Sani diantara rombongan anak-anak SMU yang kemah di tepi danau Batur. Di tengah malam yang dingin itu, tiba-tiba terdengar teriakan: Bangun! Bangun!! Bangun!!!

Mereka jadi bangun semua, kecuali Mudana. Mereka bertanya-tanya siapa gerangan yang berteriak tadi itu, sembari membangunkan Mudana.

Bagya mulai curiga, dia tahu betul kalau temannya yang satu ini memang sering mengigau. “Kamu mimpi apa sih barusan?”, tanyanya kepada Mudana.

“Wah seru ...”, katanya bersungguh-sungguh, “Aku bermimpi Gunung Batur meletus, sementara kalian semua sedang tertidur. Aku mencemaskan keselamatan kita ... aku berteriak: Bangun! Bangun!! Bangun!!! Tapi kalian tetap saja tidak mau bangun.”

“Dasar ...”, gerutu Sani sambil masuk ke dalam sleeping-bagnya lebih dalam lagi.

\*\*\*

*Cermatilah kalau ada yang meneriaki Anda:*

*Bangun! Bangun!! Bangun!!!*

*Pastikan kalau ia sendiri memang  
tak sedang mengigau.*

~anonymous 010208-10.



## **Mesti bangun bagaimana lagi?**

*You are the master,  
you keep on to your centre  
and you never lose your ground  
and you become a witness of things,  
rather than a participator in things.*

*Your reaction to things  
are no longer out of your control  
and the difference is in this way.*

~ Sri Swami Chidananda.

**K**etika saya merasa sedemikian lelahnya, saya merasa butuh beristirahat; ketika saya merasa lapar, saya merasa butuh makan; ketika saya haus, saya merasa butuh minum; dan yang sejenisnya. Siapakah 'saya' disini? Disini 'saya' mewakili jasad fizikal ini bukan?

Tapi, ketika saya merasa jemu, saya merasa butuh "refreshing" atau penyegaran, atau rekreasi; ketika saya merasa takut, saya merasa butuh pelindung; ketika saya merasa mumet, saya merasa butuh hiburan, butuh bersantai, butuh senda-gurau; ketika saya merasa bingung, serba-salah, saya merasa butuh petunjuk, bimbingan, tuntunan, atau yang sejenisnya. Lalu siapa lagi 'saya' disini? Disini 'saya' mewakili tataran mental-psikologis.

Lantas, kalau saya merasakan derita yang berkepanjangan, secara mendalam merasa kecewa terhadap kesemuaan kehidupan ini —yang sebelumnya saya anggap nyata itu— merasa kalau pengejaran saya selama ini malah menjauhkan saya dari kebahagiaan yang saya idam-idamkan dan sebaliknya malah menjerumuskan saya pada rasa kesiapan serta penyesalan yang mendalam; tapi saya tidak tahu apa yang terjadi, apa yang sesungguhnya saya alami, mengapa saya mengalami yang seperti ini, dan sayapun tidak tahu kemana atau kepada siapa saya mesti bertanya, meminta bimbingan, perlindungan. Siapa ‘saya’ disini? Disinilah ‘saya’ mewakili tataran spiritual atau rokhaniah.

Masing-masing tataran, bukan saja punya kebutuhan yang —pada saatnya— sangat dirasakan kemendesakannya, namun tidaklah selalu mudah bagi kita untuk memenuhinya. Kalau kebutuhan fisik —seperti: sandang, pangan, papan dan obat-obatan— dan kebutuhan mental —seperti: rasa aman, tenang, tenteram, ceria, berpengetahuan dan yang lainnya— bisa relatif mudah dideteksi dan ‘dibeli atau disewa di pasar’, kebutuhan spiritual umumnya malah *tak disadari orang*. Tak banyak orang yang merasakan ‘kelaparan dan kehausan spiritual’, sehingga tergerak untuk memenuhinya. Inilah persoalan kebanyakan dari kita.

*Hanya yang sudah ‘bangun’ sajalah yang menyadari kebutuhan spiritualnya. Makanya, seringkali kita dengar para Guru berseru: “Bangun ... Bangun ... Bangun ...”. Konyolnya lagi adalah, kita ‘merasa sudah’ bangun. Lalu, mesti bangun bagaimana lagi?*



## **Identifikasi-diri menghentikan Transformasi**

*Ubahlah diri Anda dan Andapun telah  
melaksanakan porsi Anda  
dalam merubah dunia.*

*Setiap orang mesti merubah kehidupannya  
apabila ia ingin hidup di dunia yang damai.*

*Dunia tak akan bisa jadi damai  
kecuali dan sampai dengan  
Anda mulai bekerja ke arah perdamaian.*

~ Sri Paramahansa Yogananda.

**M**anakala Anda mengidentifikasi-diri pada sesuatu, secara mental, sesungguhnya Anda *ada dalam proses menjadi* sesuatu itu. Transformasi ke arah itu atau yang lainnya praktis terhenti, terlepas dari apakah *sesungguhnya* Anda memang telah menjadi sesuatu itu atau tidak.

Terhentinya transformasi berarti stagnan, mandeg hanya sampai disitu saja. Dalam stagnasi ini, Anda boleh saja kelihatan sibuk, namun tak ada kemajuan, tak akan ada peningkatan, tak ada penghalusan ataupun pendalaman. Disinilah bahaya dari ungkapan-ungkapan luhur Upanishadik seperti “*Aham Brahma asmi*” —“Aku adalah Tuhan”, bagi orang yang tidak tepat, yang *belum waktunya* mendengar yang seperti itu.

Bagaimana kita bisa mengetahui apakah seseorang sudah saatnya atautkah belum saatnya mendengarkan itu? Mungkin demikian pertanyaan kita. Mari kita lihat perumpamaan ini:

Seorang pengelana yang telah biasa keluar-masuk berbagai negeri akan tahu kapan sebaiknya ia mendekati, memasuki ataupun keluar dari sebuah negeri tertentu. Pengalamannyalah yang mengajarnya. Ia bisa melihat ciri-ciri penduduk suatu negeri, juga ciri-ciri penduduk perbatasan. Baginya, semua itu jelas, walau mungkin ia mengalami kesulitan untuk mendiskripsikannya secara verbal.



## **Jangan cepat-cepat 'merasa sudah' Éling!**

*Amatilah diri Anda,  
sadarilah setiap gerak-gerik dari diri Anda.*

*Lihat bagaimana diri Anda bekerja,  
dan awasi setiap motif dari tindakan Anda  
serta setiap akibat-akibatnya.*

*Pelajarilah 'penjara' yang sudah Anda bangun  
di sekeliling Anda itu.*

*Yang Anda butuhkan adalah  
menyingkirkan setiap kecenderungan  
membuat batasan-batasan bagi diri Anda.*

*Sebab, semua batasan itu  
berlaku hanya bagi raga ini.*

~ Sri Nisargadatta Maharaj.

**A**lkohol atau Narkoba boleh jadi merupakan substansi memabukkan, namun dalam penggunaan yang proporsional ia juga berfungsi sebagai obat. Kita tahu kalau banyak sekali hal-hal dalam kehidupan ini yang *berpotensi* memabukkan, yang bisa membuat kita lupa-diri, hilang-ingatan, atau sejenisnya. Namun, apabila seseorang bisa mengambil 'jarak-aman' terhadapnya, yang tidak berarti *menjauhinya* atau *tidak mau menggunakannya sama-sekali*, mereka malah bisa memberi banyak manfaat. Demikian pula sebaliknya.

Yang éling, bukan saja tidak mabuk, akan tetapi juga tidak akan membiarkan dirinya dimabukkan oleh apapun, kendati dikelilingi oleh berbagai hal atau substansi yang memabukkan.

Yang éling tahu persis seberapa ia mesti menetapkan 'jarak-aman' terhadap semua itu, karena ia juga akan dibekali dengan kearifan. Keélingannya adalah yang membawa-serta kearifan itu.

Yang *sudah benar-benar éling* bisa saja tampak bermain-main dengan berbagai hal yang memabukkan itu, bahkan menggunakannya secara sangat bermanfaat, menggunakannya untuk 'menyembuhkan' banyak orang misalnya; akan tetapi, bila kita *belum yakin* kalau kita sudah benar-benar éling, sangatlah arif untuk menjauhi substansi ataupun hal-hal yang berpotensi memabukkan.

Jangan coba-coba bermain dengan mereka. Jangan ikut-ikutan. Jangan pula cepat-cepat 'merasa sudah' éling! Ini, pada gilirannya, akan memberi kita kemampuan untuk menetapkan 'jarak-aman' itu.



## **Mati untuk Lahir Kembali**

*“... manakala pikiran memproyeksikan  
sebetuk gagasan dan terikat padanya,  
berjuang menggapainya;  
sebetulnya itu bukan perubahan,  
itu bukan transformasi,  
itupun bukan evolusi,  
karena ia masih tetap ada  
di sekitar wilayah pikiran saja ...  
Untuk menjernihkan semua itu,  
kita mesti sadar  
akan apa yang sebetulnya kita perbuat,  
kita mesti waspada terhadapnya”.*

~ J. Krishnamurti.

**B**anyak ahli yang percaya kalau rata-rata orang, umumnya menemukan **kepribadian** atau **jati-dirinya**, pada usia yang bervariasi antara 30 tahun hingga 40 tahun. Setelah itulah secara mental-psikologis seseorang sudah menampakkan *kemantapan pribadi*, seperti apapun ia adanya.

Bagi kita, temuan ini juga mengatakan bahwa proses pembentukan kepribadian seseorang umumnya berlangsung secara intens pada usia-usia sebelum itu. Dan senyatanya, dapat kita saksikan langsung kalau usia-usia sebelum itu sebagian besar merupakan usia sekolah, usia penempatan-diri, usia pembelajaran-diri secara intens, usia pra-berumahtangga, bagi kebanyakan dari kita.



Dan sejauh pada kurun usia-usia ini juga akan sangat menentukan bagi *pembentukan pandangan-hidup* — dengan apa seseorang akan menjalani kehidupannya, maka merupakan sesuatu yang penting bagi para pendidik dan semua orangtua untuk memperhatikan apa-apa yang mereka ‘konsumsi’ dalam usia-usia itu.

*Kendati tidaklah mustahil, sekali pandangan-hidup seseorang terbentuk akan amat sangat sulit baginya untuk merubahnya. Saking sulitnya, perubahan ini bahkan bisa berarti ‘mati untuk terlahir kembali’ — yang tentunya tak akan banyak orang yang benar-benar mampu dan berhasil melakukannya. Jangankan untuk berhasil melangsungkan ‘prosesi sakral’ ini, faktanya, bahkan tak sedikit dari kita yang sama-sekali belum bisa melihat urgensi dari perubahan ini, urgensi dari ‘kelahiran-kembali’ ini.*



## **Revolusi Pandangan merubah Pola-pikir**

*Saya ingin memahami pemikiran Tuhan;  
selebihnya adalah soal detail saja.*

~ Albert Einstein.

**T**erjadinya *revolusi pandangan* pada seseorang akan merubah pola-pikir yang bersangkutan. Akan tetapi, apakah perubahan pola-pikir itu kemudian diikuti dengan perubahan pola-bicara dan pola-tindaknya?

Tidak mesti, tergantung yang bersangkutan. Sebab hingga tataran tertentu, pola-pikir yang sama bisa saja terekspresikan lewat berbagai pola-bicara dan pola-tindak, *sesuai kebiasaan* masing-masing. Kita bisa saja memaknai sesuai dengan cara yang sama, namun kita *tidak mesti* menyikapinya secara sama pula bukan?

Memang benar kalau pola-bicara dan pola-tindak berhulu pada pola-pikir; dimana pola-pikir itu sendiri berhulu pada *pola-pandang* seseorang. Namun tetap saja pola-bicara dan pola-tindak kita tidak harus sama diantara mereka yang berpola-pikir yang sama. Dan fakta ini sangat realistik, sangat eksperiensial.

Dalam kehidupan sehari-hari masih banyak kita temui orang-orang yang *mengharuskan* pola-bicara dan pola-tindak yang sama bagi mereka yang berpola-pikir sama. Artinya, ketika ada beberapa orang tampak dengan pola-bicara dan pola-tindak sama, maka mereka menyimpulkan kalau orang-orang itu *pasti* berpola-pikir sama. Demikian pula sebaliknya. Kekeliruan penyimpulan inilah yang kemudian melahirkan penyikapan keliru.

**Berhati-hatilah Sahabat!**



## Siapakah menggelar Revolusi ini?

*Hati-nurani itu sendirilah 'suara di dalam' itu.*

*Namun bagi orang kebanyakan,  
kesulitannya adalah*

*dorongan bawah-sadar dan desakan naluri  
seringkali disalah-sangkai sebagai  
'suara di dalam'.*

*Guna menyimak 'suara di dalam'  
yang sesungguhnya,  
butuh derajat kemurnian tinggi  
dan ketenangan batin yang dalam.*

~ Sri Swami Sivananda.

**B**erbicara dan bertindak hingga berpikir sekalipun, kalau itu dipicu oleh impuls-impuls naluri, maka itu adalah berpikir, berbicara dan bertindak dalam *kuasa gelap*. Tidak ada kesadaran dalam naluri, tak ada kecerahan dalam insting. Sedihnya adalah, kebanyakan dari kita ternyata seringkali demikian. Kenapa?

Karena kita telah membiasakannya; karena naluri telah membentuk kebiasaan-kebiasaan kita. Kita sedemikian terbiasanya berbicara dan bertindak secara naluriah. Akibatnya, seluruh kehidupan yang kita jalani selama ini hanyalah *kehidupan naluriah* belaka; makan, tidur, belajar, mencari nafkah atau beraktivitas, membina rumah-tangga, beranak-pinak, menafkahi keluarga hanya berdasarkan naluri.

Kehidupan naluriah ini tak-ubahnya kehidupan binatang ataupun khewan lainnya. Tanpa kesadaran. Boleh jadi kita *menggunakan akal-pikir* untuk memperdayai atau berkelit dari kesulitan-kesulitan hidup, ataupun menyesuaikan diri dengan suatu pola tertentu yang diadopsi dan dipraktekkan oleh banyak orang —sehingga tampak dan disebut sebagai beradab; namun semua itu tetap saja instingtif. Tak jauh bedanya dengan khewan peliharaan.

Hanya ketika seseorang *sadar* akan fakta itu serta *sepenuhnya mengakui* kalau memang demikianlah adanya, sebuah ‘revolusi internal’ baru mungkin digelarnya. Sebelum itu, apapun yang ia lakukan, alih-alih menggapai terang, malah hanya akan menjerumuskannya lebih dalam lagi ke jurang kegelitaan batin. Siakah kita menggelar ‘revolusi’ ini?



## **Senantiasa butuh seporji Keberanian**

*Suara-hati adalah  
akar dari semua keberanian sejati;  
jika seseorang ingin menjadi  
seorang pemberani  
hendaknyalah ia mematuhi  
suara-hatinya.*

~ James Freeman Clarke.

### **Butuh Keberanian guna mencermati diri sendiri?**

*Sebetulnya setiap orang punya kapasitas atau kemampuan yang kurang-lebih sama di dalam mencermati dirinya sendiri. Bedanya cuma, ada yang mau, ada yang tidak; ada yang berani, ada yang tidak. Kewajiban yang kelihatannya sepele ini ternyata butuh keberanian secukupnya, disamping kemauan atau kesediaan untuk itu. Kenapa?*

Karena, walaupun ada niatan untuk melakukannya, kebanyakan orang seringkali takut menyaksikan faktanya, seringkali tidak punya cukup keberanian untuk menerima kalau diri ini sebetulnya picik, pembenci, pendendam, tidak-sabaran, bodoh, mudah tersinggung, seringkali serta-merta menarik kesimpulan keliru lantaran hanya dari data-data dan informasi yang terbatas, licik, penuh rasa curiga, sulit diajak berdamai, tidak pantas dijadikan seorang sahabat yang baik, agresif tapi tidak progresif, suka berpura-pura, munafik, suka menjilat atasan dan menginjak-nginjak bawahan, suka membicarakan,

bahkan menjelek-jelekan orang lain, apalagi bila orang itu kita anggap sebagai rival, sebagai pesaing-utama atau tidak kita sukai, sirik, penuh kedengkian, sok tahu dan suka menggurui, merasa diri paling pintar, paling tahu, merasa diri suci, bijak dan paling bermoral, dan sebagainya ... dan sebagainya ... Tidak banyak diantara kita yang berani menerima fakta-fakta ini seperti apa ia adanya.

Makanya, ***mencermati diri sendiri, hanyalah bagi para pemberani. Kita mesti punya sikap terbuka yang mendalam*** —bukan sekedar keterbukaan eksternal yang sering kita dengar dan digembar-gemborkan orang-orang di banyak media-massa itu. *Alih-alih berani mengakui kesalahan, kekeliruan, keburukan, kebanyakan dari kita malah berlomba-lomba mengaku-aku dan menunjukkan diri sebagai yang terbaik, melalui pembentukan citra-publik lewat berbagai upaya.*

Pendeknya, kita mesti berani menerima, mengakui dan menghadapi fakta —apapun itu adanya— sebagai suatu realita dari keterkondisian-temporal kita ini.

### **Mawas-diri, Pemahaman-diri, keinsyafan dan Pembenaan-diri.**

Apa yang disebut dengan *bermawas-diri* sepenuhnya bertumpu pada kemampuan dan keberanian untuk mencermati diri ini seobjektif mungkin, dimana si diri ini seolah-olah orang lain, 'bukan-aku'. Hanya pencermatan-diri seperti inilah yang *berdaya-ubah tinggi*.

Anda hanya mungkin berubah, bertransformasi secara mental-psikologis, kalau Anda memang melihat dengan jelas apa yang mesti dirubah bukan? Tanpa melihatnya dengan jelas, apapun yang kita lakukan tidak akan pernah mengantarkan kita memahami diri kita sendiri dengan baik; apalagi pada upaya *pembenahan-diri* itu sendiri.

Pembenahan-diri dilakukan dengan bermawas-diri; itulah 'laku'-nya. Dan bermawas-diri tiada lain dari pencermatan-diri objektif, dimana si pencermat atau yang dicermati seolah-olah orang lain, bukan diri kita sendiri. Sebab, bila tidak, bila Anda tak mampu memosisikan diri Anda —yang dalam halnya sebagai si pencermat— demikian, keberpihakan yang berlandung pada kata 'maklum', 'wajar', 'manusiawi', atau yang sejenisnya tak mungkin terhindari. Ini bukan saja akan sangat mencemari proses pencermatan itu, ia juga akan berpengaruh langsung terhadap kesahihan dari hasil pencermatan Anda itu. Ia tidak bisa benar-benar objektif, tak akan pernah bisa mewakili 'yang ada'.

Ajaibnya adalah, pemahaman-diri inilah yang akan bekerja membenahi melalui *keinsyafan* yang dilahirkannya. Oleh karenanya, mereka yang telah benar-benar insyaf, yang telah benar-benar sadar-diri, pembenahan-diri tidak lagi butuh upaya khusus. Sebagai proses, ia akan mengalir secara alami.

## **Keberanian Halus.**

Kembali pada keberanian. Keberanian yang kita bicarakan disini adalah keberanian yang bersifat halus, bahkan teramat halus, sehingga saking halusnyalah malah, dari luar, tampak sebaliknya. Bila Anda memilikinya, dari luar Anda boleh jadi malah tampak bak seorang pengecut. Kenapa? Karena *pola-pandang eksternalistik mengatakan kalau 'keberanian berarti keberanian menghadapi musuh-musuh di luar, tantangan-tantangan luar'.*

Untuk mengalah saja misalnya, dibutuhkan sepori keberanian bukan? Hanya mereka yang superior saja yang punya kapasitas untuk mengalah; yang inferior, yang memang kalah, tak perlu mengalah lagi bukan? Makanya ada yang mengatakan bahwa *'sifat mengalah itu adalah kualitas seorang pemberani'. Mengalah hanya bagi para pemenang; bukan buat "the losers", para pecundang.*

Dan senyatanya, memang tak banyak orang yang memang punya kualitas pribadi ini sebagai bawaan lahir. Makanya, tidak banyak orang yang benar-benar berhasil membenahi dirinya sendiri. Lucunya adalah, justru yang di luar sana terdengar berteriak-teriak dengan lantang untuk membenahi ini dan itu, mengkritik ini dan itu, atau yang sejenisnya, ternyata adalah mereka yang tidak becus membenahi dirinya sendiri.



Orang-orang jenis ini sangat banyak dan kian kentara belakangan ini. Mereka kelihatan vokal, protes sana protes sini rame-rame, seringkali ternyata orang-orang pengecut, pecundang. *Bukan saja tidak punya keberanian yang halus ini, namun mereka tak punya keberanian untuk berjuang sendiri; beraninya hanya keroyokan, lalu petantang-petenteng berlagak bak pejuang, bak pahlawan.*

Tapi sudahlah ... Yang jelas bagi kita adalah, *untuk bisa benar-benar membenahi-diri dimana perlu, tidak hanya dibutuhkan kemampuan lebih, dibutuhkan keinsyafan, namun juga keberanian halus ini secukupnya.* Tanpa modal-modal itu, apapun yang kita lakukan, berapa lamapun kita melakukannya, tidak akan membuahkan pembenahan-diri yang benar-benar signifikan. Jangan-jangan malah sia-sia; hanya buang-buang waktu dan energi saja.



## **Semoga segera Disadarkan!**

*Para malaikat,  
layaknya parabel-parabel dan puisi-puisi halus,  
berbicara didalam berbagai  
tataran makna dan misteri,  
mencoba mengekspresikan  
yang tiada terekspresikan.  
Jika kita mengabaikan mereka,  
kehidupan kita jadi kian miskin.*

~ Uskup Desmond Tutu.

**K**ita umumnya tidak bisa menilai sesuatu tanpa membandingkannya dengan yang lain, yang sejenis. Oleh karenanyalah setiap penilaian bersifat relatif, tidak pernah bisa dianggap mutlak. Yang mutlak, yang absolut, bukan saja tak bisa diketahui menggunakan pikiran, namun juga tidak mungkin dinilai. Makanya, apapun ia adanya, semasih bisa dinilai, diperbandingkan, bukanlah sesuatu yang absolut.

Menyadari ini, kitapun sadar kalau adalah bodoh untuk *memutlakkan* sebuah penilaian, tak peduli siapapun sang penilainya. Namun anehnya, tak sedikit dari kita yang punya kecenderungan kuat untuk bertindak bodoh dengan cara memutlakkan segala sesuatunya. Dan untuk memutlakkan itu, mereka biasanya menggunakan suatu ukuran —yang notabene merupakan hasil dari pikiran manusia, kesepakatan manusia juga— yang bisa mengambil berbagai bentuk: dari adat-kebiasaan sampai undang-undang, dari lontaran-lontaran orang-orang yang dianggap bijak, dianggap suci hingga kitab-kitab yang mereka sucikan.

Kita tahu, sesuatu yang relatif —apapun yang kita perbuat terhadapnya— tidak akan pernah menjadi mutlak, absolut. Ia akan tetap relatif seperti apa ia adanya. Hanya kebingungan dan kegelapan yang luarbiasalah yang hendak memutlakkan yang relatif. Dan bilamana itu hendak dipaksakan di dalam suatu komunitas —sempit maupun luas— maka ia hanya akan mendatangkan kekacauan, destruksi, kehancuran. Sedihnya, belakangan ini muncul kelompok-kelompok umat beragama yang berkeinginan kuat untuk memutlakkan ajaran yang dianutnya, yang berkeinginan kuat hendak menghancurkan bangsa yang dengan susah-payah, dengan cucuran darah dan air-mata, dipersatukan oleh para pendahulu bangsa ini.

Semogalah mereka segera disadarkan dari kebingungannya, dari kegelapan batinnya itu!



## Jadilah seorang Ksatria Cahaya!

**A**pa yang membedakan manusia biasa dengan Ksatria Cahaya?

Apakah setiap orang yang “mampu memahami keajaiban hidup”, orang yang “berjuang sampai titik darah penghabisan untuk sesuatu yang ia percayai” adalah juga seorang Ksatria Cahaya?

Saya pikir *tidak otomatis* demikian. Langkah penting orang biasa yang berubah menjadi seorang Ksatria Cahaya adalah, ia ‘mendengar suara lonceng yang dibawa oleh gelombang dari dasar laut’.

Dalam bahasa lain, untuk pengertian yang sama, dengan ‘mendengar suara lonceng yang dibawa oleh gelombang dari dasar laut’ adalah *pencerahan*, pengalaman ‘puncak gunung’, sadar, bangun, mengerti, “manunggaling kawulo gusti”, insan kamil, dan lain-lain. Ini merupakan pengalaman pertama yang menjadi *dasar* dari “kemenjadian” seorang Ksatria Cahaya.

Coelho menambahkan lagi, “Setiap orang mampu menjadi seorang ksatria. Dan walau tak ada seorangpun mengira diri mereka seorang ksatria, tapi sebenarnya mereka adalah para ksatria”.

Setiap orang memang berpotensi untuk menjadi ksatria. Setiap orang memang mampu untuk menjadi ksatria. Tapi ada perbedaan sangat besar antara ksatria yang tidak pernah ‘mendengar suara lonceng yang dibawa gelombang dari dasar laut’ dengan ksatria yang pernah mengalaminya secara sadar.

Perbedaan ini selebar jarak antara bumi dengan langit. Perbedaan ini seperti perbedaan antara binatang dengan manusia; sama-sama makhluk hidup, tapi binatang tidak punya kesadaran akan eksistensinya.

Apa sebutan lain bagi Ksatria Cahaya?

Paulo Coelho adalah seorang sastrawan sufi. Oleh karena itu dia sering menggunakan istilah yang indah. Dalam bahasa sederhana, Ksatria Cahaya adalah *setiap orang yang telah tercerahi, orang yang sadar akan diri sejatinya*. Dimana untuk ini dalam setiap budaya dan agama punya istilah masing-masing, yang pengertian dasarnya sama dan sebangun.

---

Dicuplik dan disunting dari kiriman **Djuni Pristiyanto**  
<belink2006@yahoo.com.sg>.



## **Waspadalah!**

Imam mengumumkan kalau Yesus Kristus sendiri akan datang di gereja Minggu depan. Umat datang berbondong-bondong untuk melihat Dia. Setiap orang mengharapkan Ia akan berkhotbah, akan tetapi Ia hanya tersenyum ketika diperkenalkan, dan berkata: "Selamat." Setiap orang, khususnya imam, mau menerima-Nya untuk bermalam, akan tetapi Ia menolak dengan sopan. Ia berkata, Ia semalam mau tinggal di gereja. Memang wajar, pikir mereka semua.

Keesokan harinya Ia menghilang sebelum pintu gereja dibuka. Dan, ngeri rasanya, imam dan umat menemukan gereja porak-poranda. Pada dinding, di mana-mana, tertulis satu kata ... WASPADA. Tak ada bagian gereja yang terlewatkan, pintu dan jendela, pilar dan mimbar, altar. Bahkan pada Kitab Suci di atas standar juga ditulis: WASPADA. Coret-corek dengan huruf besar dan kecil, dengan pensil dan pena dan cat dalam berbagai warna. Kemana mata memandang, orang bisa membaca: "WASPADA," waspada. Waspada, WASPADA, waspada, waspada.

Menjengkelkan. Membuat marah. Mengacau. Menggelitik. Menakutkan. Mereka diminta mewaspadaai apa? Itu tidak disebutkan. Hanya dikatakan, WASPADA. Hasrat pertama dari umat adalah hendak menghapus setiap bekas pengotoran ini; ini penghujatan. Mereka tak jadi berbuat begitu, hanya karena Yesus sendirilah yang melakukan perbuatan itu.

Kini kata misterius **WASPADA** mulai meresap dalam pemikiran umat, setiap kali mereka masuk gereja. Mereka mulai waspada terhadap kitab-suci, hingga mereka bisa *mengambil manfaat dari kitab, tanpa jadi fanatik*. Mereka jadi waspada terhadap sakramen; jadi mereka disucikan tanpa jatuh dalam kesia-siaan. Imapun mulai waspada terhadap kekuasaannya atas umat; ia mulai bisa menolong tanpa menguasai mereka. Dan setiap orang jadi *waspada terhadap agama, yang tanpa disadari telah membuat orang jadi munafik*. Mereka jadi waspada terhadap hukum gereja, lalu jadi patuh pada hukum, tetapi tetap berbelaskasih terhadap si lemah. Mereka mulai waspada terhadap do'a, sehingga mereka berhenti mengandalkan kemauan sendiri. Mereka bahkan *waspada terhadap pengertian mereka tentang Allah, sehingga mereka mengenali-Nya juga di luar batas-batas kesempitan gereja mereka sendiri*.

Sekarang .... mereka malah menulis kata 'haram' itu pada pintu masuk gereja. Dan ... kalau Anda lewat di depan gereja di malam hari, Anda akan melihat tulisan **WASPADA** gemerlapan di atas gereja dalam terangnya lampu neon warna-warni.

~ Anthony de Mello.

---

Sumber: Situs Pondok Renungan



## **Keawasan dari-~~saat~~-ke-~~saat~~**

*Melekat pada kemarahan dan  
menganggap kemarahan sebagai milik kita,  
hanya akan menyebabkan penderitaan.  
Jika kemarahan benar-benar milik kita,  
ia akan mematuhi perintah kita.  
Jika tidak ...  
berarti kemarahan itu hanyalah sebuah ilusi.*

- Ajahn Chah.

“Saya sedang marah,” katanya, “saya tahu kalau marah-marah itu tidak baik, tapi dia sudah membuat saya marah-marah”.

Pernahkah Anda mendengar ungkapan sejenis? Atau malah Anda sendiri sering berkata demikian? Bila kita cermati ungkapan tadi, *pembelajaran-diri* apa yang bisa kita petik daripadanya?

Setidak-tidaknya, kita bisa melihat terjadinya penggabungan antara dua ‘entitas’ yang saling bertentangan: entitas yang *sedang marah*, dan entitas yang *tahu kalau marah itu tidak baik dan tak ingin marah*. Jadi, di benak yang mengekspresikannya terjadi *konflik* antara gelora emosinya dengan pertimbangan rasionya, antara kerjanya si emosi dan kerjanya si rasio. Kalau emosinya yang memenangkan khasanah mentalnya, maka marahnya akan berlangsung lebih lama hingga memungkinkan terjadinya hal-hal yang tak diinginkannya. Tapi, kalau rasionya berhasil menang dalam perebutan dominasi khasanah mental ini, maka marahnya akan cepat mereda.



Marah sendiri sebetulnya sudah merupakan sebuah konflik dalam dirinya sendiri. Dan bila ditambah lagi dengan konflik antara yang marah itu sendiri dengan 'yang tahu kalau marah itu tidak baik', maka konflik yang terjadi sebetulnya sudah berlipat-ganda. Kalau saja tak muncul "counter" dari si rasio —yang berarti yang ada hanya kemarahan itu— konflik memang tidak berlipat-ganda, akan tetapi ada konsekuensi munculnya masalah besar menunggu kalau membiarkannya berkobar-kobar dan menggerakkan seseorang untuk bertindak atas dasar kemarahannya itu.

Disinilah tampak betapa penting dan bermanfaatnya *keawasan dari-saat-ke-saat* itu. Boleh jadi ia tak meniadakan sama-sekali kemungkinan kambuhnya marah, tapi ia memungkinkan meredanya kemarahan relatif lebih cepat serta meniadakan kemungkinan akibat-akibat buruk yang merugikan yang ditimbulkan oleh gelora kemarahan.



## **Waspada tidak harus tegang**

*Guna mengeliminasi konflik  
mesti ada kewaspadaan tanpa pilih-bulu  
terhadap pemikiran;  
dengan begitu tak ada kontradiksi,  
tak ada resistensi terhadap pemikiran manapun.  
Daripadanyalah terbit kewaspadaan;  
kewaspadaan terhadap  
segenap gerak pikiran.  
Dari kewaspadaan itulah  
hadir perhatian, hadir atensi.*

~ J. Krishnamurti.

**U**ntuk jadi waspada, untuk awas berjaga-jaga, siaga, umumnya orang menjadi tegang. Kewaspadaan atau kesiagaan seolah-olah tiada terpisahkan dengan ketegangan. Padahal tidaklah harus demikian. Dalam keadaan tegang yang mencekam, umumnya kita menjadi sedemikian mudahnya terkejut, sehingga cenderung bertindak **reaktif**.

Padahal kewaspadaan —yang didalamnya juga terkandung kesiapan untuk mengantisipasi setiap kemungkinan— lebih dimaksudkan agar bisa lebih **responsif**. Kewaspadaan yang disertai perhatian penuh yang menyebar, bukan memperhatikan suatu objek tertentu saja, tidak membuat seseorang mudah terkejut dan bertindak reaktif.

*Demikian juga dalam **meditasi**. Bedanya, kalau kewaspadaan yang kita bicarakan sebelumnya lebih berorientasi ke luar, mewaspadaikan hal-hal eksternal, maka kewaspadaan dalam meditasi berorientasi ke dalam, mewaspadaikan setiap kejadian di dalam, di dalam telaga batin secara keseluruhan —apakah itu berupa bentuk-bentuk pemikiran, bentuk-bentuk perasaan, suasana-hati, kemunculan ingatan dan lain sebagainya.*



## **Waspadai Motif-motif Halus ini!**

*Awasilah motif-motif Anda  
sejauh motiflah yang diperhitungkan,  
melebihi perbuatan-perbuatan itu sendiri.*

~ Sri Swami Chidananda.

**M**ungkin masih banyak juga yang mengartikan *pamerih* sebatas pengharapan akan sesuatu yang berwujud materi atau yang kasat-indria saja. Itu hanya *pamerih* jenis kasar. Pengharapan atas sesuatu yang non-materi, seperti: penghormatan, pujian maupun pembentukan citra-publik atas apa yang kita lakukan, merupakan bentuk *pamerih* yang *lebih tinggi kualitasnya, lebih halus*, dan oleh karenanya lebih tersamar.

Saking tersamarnya, ia bisa sedemikian mengecoh, bahkan si pelakunya sendiri. Yang ini, bisa membuat si pelakunya menyangka kalau apa yang dilakukannya benar-benar merupakan perbuatan yang tanpa-*pamerih* pribadi. Mungkin Anda ingat sebuah anekdot yang menceritakan seorang yang ‘merasa’ saleh, ‘merasa’ berkebajikan yang bertanya: “Surga yang mana yang akan saya tempati nanti?” kepada seorang malaekat, yang dijawab tegas oleh sang malaekat dengan: “Oh ... bukan di Surga kawan, tapi di Neraka”.

*Sadar-diri* disini berarti, sadar akan setiap motif yang melatari setiap pemikiran, ucapan, tindakan, perilaku dan sikap kita. Untuk bisa menyadari motif, kita mesti *berpaling dan menatap ke dalam, ke dalam sanubari sendiri.*

Oleh karenanya, untuk bisa menyadari motif, kita juga diharuskan benar-benar jujur. Hati-sanubari akan selalu jujur, karena ia hanya mengenal 'bahasa kejujuran'. Kita tak akan pernah berhasil mengadakan kontak dengan sanubari sendiri, tanpa bermodalkan kejujuran.



## **Semangat dan Daya-juang dalam Harmoni**

*The glory of friendship is not the outstretched hand,  
nor the kindly smile,  
nor the joy of companionship;  
it is the spiritual inspiration  
that comes to one  
when he discovers that  
someone else believes in him  
and is willing to trust him with his friendship.*

~ Ralph Waldo Emerson.

**T**ak disangkal lagi, *kompetisi* memang mampu mengobarkan semangat dan membangkitkan daya-juang; tapi jangan lupa ... kompetisi berekses *disharmoni*. Kompetisi ketat terus-menerus menyuburkan rasa berseteru hingga bermusuhan. Dan ini jelas kian menjauhkan siapapun dari harmoni dan ketenteraman.

Bagusnya, kompetisi bukanlah cara satu-satunya guna memancing dan mengobarkan semangat serta membangkitkan daya-juang. *Rasa keterdesakan* dan *rasa ketertindasan*, juga mampu memancing dan mengobarkan semangat serta membangkitkan daya-juang. Merasa ditindas terus-menerus oleh penjajah, dan merasa senasib dan sepenanggungan, para pendahulu bangsa ini berjuang bahu-membahu dalam merebut kemerdekaan.

Menyaksikan orang-orang terkasih kita dianiyaya, diperlakukan semena-mena, diperlakukan tidak adil, hati ini tergerak untuk *membelanya*; tak jarang, rasa takut, keacuh-tak-acuhan atau 'nyari selamat sendiri'-pun tiba-tiba sirna. Semangat dan daya-juang melonjak drastis.

Lagi-lagi mesti dikatakan kalau kompetisi bukanlah cara satu-satunya guna memancing dan mengobarkan semangat serta membangkitkan daya-juang.

Dan ... kalau yang diharapkan memang bangkitnya semangat dan daya-juang dalam harmoni, maka hadirnya *rasa belas-kasih* dan *rasa simpati* jauh lebih menjanjikan. Inilah 'jawabannya'. Bagusnya, manusia memang dilengkapi dengan dua jenis rasa luhur ini. Ini sangat manusiawi. Anda tak mesti jadi malaikat atau dewa dulu untuk bisa mengasihani dan menaruh simpati bukan?

Di antara mereka yang *bersahabat*, kedua rasa ini sangat kentara kehadirannya. Di antara mereka, kedua rasa ini tak perlu lagi dibangkit-bangkitkan, tak perlu lagi diundang; sebab mereka sebetulnya inklusif di dalam *rasa persahabatan* ini sendiri.



## **Pengantar menuju Kesadaran-manusiawi**

*Siswa yang tulus,  
yang sungguh-sungguh berjuang,  
juga menerima lebih banyak  
rintangan dan kesulitan,  
karena ia harus bergegas  
dalam menapaki “jalan kebenaran”  
guna menghampiri gerbang  
Kerajaan Kedamaian dan Kebahagiaan Sejati.*

~ Sri Swami Sivananda.

**K**esadaran-indriawi —yang bertumpu kuat pada persepsi indriawi berikut segenap nafsu-keinginan dan usaha-usaha pemuasannya— ini tak ada bedanya dengan *kesadaran-khewani*. Bahkan dalam beberapa hal ada banyak khewan yang punya kelebihan sensitivitas indriawi, dibanding manusia. Sepeka atau setajam apapun ia adanya, ia masih bersifat *naluriah*.

Mulai meninggalkan kesadaran-khewani beranjak menuju kesadaran-manusiawi, banyak hal yang perlu dilepas. Pergolakan dahsyat, bisa terjadi disini. Ada yang berhasil memanusiawikannya, namun tak sedikit yang gagal.



Dari titik-pandang spiritual, peningkatan tataran kesadaran ini sebetulnya berlangsung *sangat alamiah*; karena senyatanya kita memang sudah berjasad manusia. Sayangnya, pada kebanyakan dari kita sifat-sifat khewani masih sedemikian tebalnya, masih sedemikian lekatnya, sehingga pelepasan alamiahnya itu boleh jadi tidak bisa dituntaskan dalam kelahiran ini saja; masih butuh banyak kelahiran dan kematian, *hanya untuk benar-benar menjadi manusia seperti apa adanya jasad ini*.

Bagusnya, para pendahulu umat manusia telah menemukan —apa yang dikenal dengan— *tapa-brata*. *Tapa-brata* inilah yang akan membantu siapapun dalam melepas cengkeraman kesadaran-khewani, agar bisa kembali pada kesadaran-manusiawinya.



## **Yang Éling Hidup ... yang tan-éling Mati**

*Cahaya itu hanya bisa dibandingkan  
dengan massa solid, padat, seperti batu,  
homogen dan tiada berubah-ubah  
dari kesadaran murni, keélingan,  
yang bebas dari pola-pola mental,  
yang bebas dari nama dan rupa.*

~ Sri Nisargadatta Maharaj.

**D**alam pergaulan sehari-hari kita menggunakan berbagai istilah, dalam berbagai pengertian yang berbeda-beda; bahkan tak jarang satu istilah digunakan sedemikian jauhnya dari pengertiannya semula. Kata 'sadar' dan kata 'eksistensi' atau 'keberadaan' adalah dua kata —yang punya makna yang sangat mendalam; namun dalam percakapan sehari-hari tidak digunakan semendalam itu. Akibatnya, ketika lebih dari satu orang hendak membicarakan sesuatu secara serius, secara sangat mendalam —dimana di dalamnya perlu digunakan kedua kata itu— bukan saja cenderung kebingungan memilih kata yang lebih tepat, namun cenderung menimbulkan salah-mengerti, sehingga materi yang hendak dibicarakan menjadi tidak tersampaikan semestinya.

Dalam pembicaraan sehari-hari, kata 'eksistensi' seringkali digunakan sebagai padan-kata dari 'peranan yang diambil atau dimainkan'. Ungkapan sehari-hari seperti: "Eksistensi saya tak dihargainya sama-sekali", "Kita harus bisa menghargai eksistensi setiap orang, betapa remehpun itu tampaknya", dan sebagainya ... dan sebagainya; itu adalah beberapa contoh dari penggunaan kata 'eksistensi' dalam artian 'peranan yang diambil atau dimainkan'.

Akan tetapi, eksistensi atau keberadaan dalam kesempatan ini, *tidak* kita gunakan dalam pengertian itu, melainkan dalam artian 'hakekat keberadaan' dari sesuatu. Ia kita gunakan dalam artian 'jeneriknya'. Jadi, walaupun kita menyinggung 'arti' dari suatu eksistensi, yang kita maksudkan bukanlah 'perannya', melainkan lebih pada 'hekekat keberadaannya' dimana di dalamnya tercakup pengertian dari 'eksis' maupun yang 'tak-eksis', 'eksistensi' maupun 'non-eksistensi'. Yang jelas, bukan hanya sebatas eksistensi konkrit, bukan hanya sebatas yang bisa dipersepsi lewat indria-indria sensorik yang terbatas ini saja.

Begitu pula di dalam penggunaan kata 'éling' dan 'keélingan' —yang tidak hanya digunakan sebagai padan-kata 'sadar' dan 'kesadaran' itu saja, atau malah seringkali dibatasi lagi hanya tatkala seseorang dalam keadaan jaga, siuman, tidak pingsan, tidak tidur-lelap, tidak ada dalam keadaan di bawah bius total atau koma. Makanya, jangankan saat tidur dan bermimpi, saat seseorang ada dalam keadaan tidur-lelap sekalipun, atau koma sekalipun, masih dalam wilayah 'keélingan'.

Makanya, selama seseorang belum benar-benar mati raganya, tetap masih ada 'keélingan' padanya. Makanya, disini 'keélingan' menjadi identik dengan 'hidup'.

Semua bentuk eksistensi ada dalam dua moda keélingan —*Éling* dan *tan-éling*. Ini sangat perlu kita pahami, sebab ini langsung menyangkut keberadaan kita sendiri. **Yang Éling hidup, dan yang tan-éling mati.** Oleh karenanyalah yang *tan-éling* kita sebut dengan benda-mati, bukan makhluk-hidup. Semua makhluk-hidup punya keélingan, karena itulah hakekat dari keberadaannya; sedangkan benda-mati tanpa keélingan, yang juga merupakan hakekat dari keberadaannya. Nah ... sampai disini, kita mulai bisa mencermati keberadaan atau eksistensi kita —yang terselubungi oleh tiga tataran: tataran **fisikal, mental** dan **spiritual**.

Tataran fisikal atau jasmani —yang terbuat dari intisari hasil dari berbagai reaksi fisika, kimia dan biologi dari lima unsur materi dasar yang luarbiasa rumit— ini pada hakekatnya adalah benda-mati. Karena bernyawa, ia jadi 'tampak hidup', bahkan tampak punya kecerdasan —yang sebetulnya adalah naluri atau insting. Nyawa atau daya-vitalnya itu sendiri, berbahan-bakarkan lima unsur materi dasar tadi, yang dalam bahasa Sanskrit disebut *prana*. Makanya, nyawa atau *prana* sebetulnya hanyalah *moda halus* dari materi, yang tanpanya, jasad ini hanyalah seonggok bangkai dan kita sebut mati.

Jadi, baik tataran fisikal-biologis maupun nyawanya, sebetulnya adalah benda-mati, tak ubahnya komputer yang saya gunakan ini, atau mesin-mesin maupun robot-robot lainnya. Ia tanpa keélingan, *tan-éling*.

Nah ... sampai disini timbul pertanyaan, mengapa ia bisa bernyawa dan oleh karenanya tampak hidup? Atau apa yang menggerakkan atau memerintahkan agar lima unsur materi dasar itu melangsungkan berbagai jenis reaksi yang luarbiasa rumit itu?

Pertanyaan-pertanyaan terkait mengantarkan kita masuk ke tataran yang lebih dalam lagi, yakni tataran mental-psikologis —yang oleh para psiko-analis dibagi lagi menjadi lapisan **sadar**, **sub-sadar** dan **supra-sadar**— itu. Dalam bahasa Sanskrit, tataran mental-psikologis ini disebut *manah*. Jadi, *manah*-lah yang sebetulnya menggerakkan semua itu. Tataran mental-psikologis —yang secara fisikal umumnya diposisikan di otak— ini sendiri sebetulnya juga mendapatkan sebagian enerjinya dari nyawa atau *prana* tadi. Namun, ini tentu dari jenis yang lebih halus lagi.

Sampai disini, mereka jadi tampak seolah-olah menghidupkan dirinya sendiri. Jasmani, nyawa dan mental-psikologis seolah-olah membentuk suatu sirkuit tertutup yang utuh dan menghidupi dirinya sendiri, dan tidak perlu 'unsur luar' lainnya lagi bukan?

Padahal tidak demikian. Tataran mental sendiri sebetulnya juga materi yang sangat halus; lebih halus dari nyawa atau prana. Ia bisa diumpamakan sebagai kabel yang menghubungkan komputer saya ini dengan stop-kontak darimana ia memperoleh aliran listriknya. Lebih jauh lagi, ia juga bisa diumpamakan koneksi internet yang memungkinkan komputer ini menerima dari maupun mengirim ke 'dunia maya'. Dimana 'dunia maya' itu sendiri, merupakan perumpamaan bagus dari tataran spiritual. Singkatnya, tataran mental bertindak sebagai 'saluran penghubung' antara tataran fisik dengan tataran spiritual.

Nah ... sampai disini, jadi tambah jelas lagi tentang ketiga tataran keberadaan yang merupakan *eksistensi semu* kita ini —yang merupakan tiga selubung, yang bukan eksistensi hakiki yang diselubunginya itu. Memahaminya sampai disini, sebetulnya kita sudah 'merasa sadar', walaupun masih *belum benar-benar éling*. Sebab hanya sesudah seseorang kembali pada 'eksistensi hakiki yang diselubungi oleh ketiga tataran itu' —yang sebetulnya tidak lagi bisa disebut 'seseorang', karena bukan lagi sosok pribadi tertentu yang terpisah dari pribadi-pribadi lain— ia bisa disebut **benar-benar éling**, dan yang adalah **Éling Itu Sendiri**.



## Tidur luarbiasa?

*Hanya batin yang tumpul,  
batin yang terperangkap dalam konflik sajalah  
yang bermimpi.*

*Mimpi tiada lain dari isyarat bawah-sadar.*

*Sesosok batin yang jaga sepenuhnya  
pada siang hari,  
mengamati segala sesuatu yang ada  
di dalam dan di sekeliling dirinya,  
tetapi bukan dari  
pusat penghakiman atau pengutukan  
—bila batin seperti itu tidur,  
ia sama-sekali tidak bermimpi.*

– J. Krishnamurti.

**K**etika baru bangun tidur, apalagi kalau kita dapat tidur cukup nyenyak dimana tubuh berikut segenap perangkat indria sempat beristirahat secukupnya, bukan saja badan terasa bugar namun pikiranpun terasa jernih bukan? Saya kira Anda pernah mengalaminya, walaupun tidak begitu memperhatikannya, dan menganggapnya sesuatu yang biasa-biasa saja.

Sudah merupakan suatu fakta kalau tidak banyak dari kita bisa melihat sesuatu yang luarbiasa di dalam yang biasa-biasa saja. Tidur, jelas merupakan sesuatu yang biasa-biasa saja. Namun, **tidur-lelap tanpa mimpi**, bukanlah sesuatu yang biasa. Ia merupakan sesuatu yang luarbiasa. Tak banyak, walaupun ada, yang mengalaminya setiap kali tidur.

Saat tubuh ini —berikut segenap perangkat indrianya— tidur, pikiran dan perasaan serta tataran bawah-sadar kita umumnya menjadi aktif. Inilah yang melahirkan berbagai bentuk mimpi, ‘bunga tidur’. Namun tidak demikian halnya dengan tidur-lelap tanpa mimpi. Saat itu, betapa singkatpun itu Anda alami, semuanya beristirahat. Baik tataran fisik maupun mental —bawah-sadar dan supra-sadar— Anda beristirahat. Inilah yang menyebabkan kenapa pikiran terasa benar-benar jernih, disamping badan terasa bugar, setelah bangun dari tidur-lelap tanpa mimpi itu. Makanya, tidur-lelap tanpa mimpi sama-sekali bukan tidur biasa, ia *tidur luarbiasa*.





## **Merambah ke wilayah Kesadaran Non-ragawi**

*Tiada henti-hentinya berupaya  
melangsungkan pensucian-diri,  
saya berhasil mengembangkan  
sejenis kemampuan kecil  
untuk menyimak dengan tepat dan jelas  
'bisikan hening didalam'.*

~ Mahatma Gandhi.

**K**ita tahu *kesadaran ragawi* —yang bertumpu kuat pada kinerja jasmaniah, kinerja indria-indria sensorik dan motorik— merupakan bentuk kesadaran terkasar dan terluar. ‘Sadar’ dalam artian tidak tidur, tidak mabuk, tidak dalam keadaan pingsan atau status koma, atau yang sejenisnya merujuk pada kesadaran-ragawi ini.

Dalam moda kesadaran ini perhatian nyaris seluruhnya selalu mengarah ke luar, mengarah pada objek-objek indriawi —apakah itu berupa suara, bau, wujud, sinar atau cahaya, rasa sentuhan dan rasa kecapan. Moda kesadaran inilah yang paling kita kenal dan paling kita akrabinya bukan? Oleh karenanya, tak sedikit diantara kita yang menyangka kalau inilah *satu-satunya* bentuk kesadaran yang ada, saat seseorang terjaga. Padahal tidak.

Karena ia bertumpu kuat pada kinerja indriawi, ia juga terbatas —hanya sebatas kemampuan dan kepekaan dari indria-indria itu saja. Ketika indria-indria dalam *keadaan bersih dan tersedia cukup energi-fisikal* mentenagainya boleh jadi mereka sangat peka, jauh lebih peka dan berdaya dibanding biasanya. Sehingga, seseorang bisa menangkap fenomena-fenomena sebelum terjadi atau yang biasanya tak terdeteksi. Yang seperti inilah umumnya dianggap gaib oleh banyak orang, sehingga dihargai secara berlebihan.

Betapa tidak, yang tadinya tak bisa merasakan kehadiran makhluk-makhluk yang berfrekuensi lebih halus dari frekuensi yang umumnya dikenal, atau mampu menyalurkan energi lebih besar dari sebelumnya sehingga mampu mengangkat benda-benda yang biasanya tak terangkat, serta berbagai fenomena psikik, paranormal atau supra-natural dan metafisis lainnya. Padahal, moda kesadaran ini —walaupun sudah *jauh lebih halus dan lebih kuat* dari biasanya— masih berada di wilayah kesadaran-*ragawi*, dimana yang disadari tetap masih berkisar pada objek-objek indriawi luaran. Tak jarang, yang seperti ini juga disebut-sebut sebagai “persepsi ekstra-sensori” [ESP] hanya lantaran ia memang melampaui kemampuan indria-indria sensorik normal. Namun, sekali lagi, semua ini *masih di wilayah kesadaran ragawi*.

Moda kesadaran hanya bisa dianggap telah beralih atau berganti dari moda kesadaran-ragawi kalau ia tak lagi berkutat dengan objek-objek sensasi luaran, kalau ia sudah memasuki *wilayah mental* atau *non-ragawi* lainnya. Disini objek-objeknya sudah abstraks sifatnya —seperti gelombang perasaan dan pikiran ataupun suasana-hati sendiri dan makhluk-makhluk di sekitar. Yang seperti ini, sudah mulai melampaui tapal-batas dimensi ruang dan waktu.

Ada dalam moda *kesadaran non-ragawi* seseorang bisa *merasakan* berbagai gelombang pikiran dan perasaan serta suasana-hati yang berseliweran di sekitarnya maupun yang berjarak bermil-mil jauhnya, hingga yang berasal dari atau terjadi beberapa tahun atau abad yang lalu maupun mendatang.

Masih dalam moda kesadaran ini, seseorang bisa saja samar-samar mengetahui beberapa kelahirannya yang terdahulu —baik dalam format mimpi, maupun saat duduk bermeditasi. Bila seseorang telah menjelajah sejauh ini, sebetulnya ia sudah menyentuh wilayah *supra-mental*, bahkan wilayah *spiritual*. Katakanlah ia sudah berada di *perbatasan mental-spiritual*. Disini, baginya, hal-hal duniawi dan ragawi sudah sepenuhnya tanpa daya-tarik lagi.



## **Bukan mencari Kebebasan**

*Kesujatianlah yang membebaskan,  
bukan perjuangan Anda  
agar bebas.*

- J. Krishnamurti.

**B**erimajinasi, memvisualisasikan sesuatu untuk maksud-maksud tertentu yang dianggap sakral, hanyalah bentuk-bentuk *penipuan batin*. Tak ada teknik-teknik tipuan manapun yang bisa mengantarkan Anda untuk bisa lebih dekat dengan *kesujatian*. Itu malah akan lebih menjauhkan Anda. Seorang pendamba kesujatian tak akan sudi menipu dirinya lewat cara apapun, melalui ragam ilusi manapun, sugesti-sugesti manapun, yang hanya akan mengencangkan keterikatan padanya.

*Pendamba kesujatian mesti berani berjalan sendiri, berani bebas dari otoritas; bukan sekedar mendambakan kebebasan lantaran merasakan betapa menyakitkannya keterikatan itu. Ia mesti sadar kalau sebetulnya ia bebas dan selalu sendiri. Hingga titik tertentu, yang berasal dari orang lain, siapapun itu adanya, hanya akan membatasi, bahkan menghalangi langkah-langkahnya di dalam menapaki jalan kebebasan.*

Keterikatan-keterikatan kita, ketergantungan-ketergantungan, belunggu-belunggu serta kemelekatan-kemelekatan kita, telah membuat kita *takut* sendirian, takut berdiri bebas; sebab tanpanya kita merasa limbung, merasa hampa, merasa tidak berarti. Ilusi itulah yang mengelabui kita selama ini.

Makanya, untuk berjalan sendiri, untuk bisa melenggang dengan bebas, benar-benar butuh 'keberanian ekstra'; bukan keberanian untuk melawan yang di luar, melainkan melepas, melampaui semua penghalang luar maupun dalam. Dan ini, tentu butuh *kekuatan*.

Keberanian itu sendiri, sebetulnya sudah merupakan kekuatan; begitu pula kesabaran, kejujuran, ketabahan, kesungguhan, kebulatan-tekad, semangat dan daya-juang, pemahaman serta kearifan. Tanpa mereka semua, jangankan untuk berhasil bebas, tak menambah lebih banyak penghalang pun kita tak akan sanggup. Yang jelas, membebaskan diri bukanlah *mencari kebebasan* —seperti yang mungkin disangka oleh banyak orang— dengan cara mengunjungi tempat-tempat yang dianggap suci, mengasingkan diri ke tempat-tempat sunyi, memburu metode atau guru spiritual tertentu di atau yang berasal dari tempat-tempat tertentu.

*Kebebasan selalu ada, dimanapun dan kapanpun, kalau kekuatan-kekuatan tadi menyertai Anda. Anda tak perlu memupuk kekuatan-kekuatan itu; yang Anda perlukan hanyalah membiarkannya bekerja betapa mestinya, tanpa menghalang-halangnya ... tanpa merekayasanya.*



## **Bebas dengan Melepas**

*Gagasan keliru tentang  
'inilah aku'  
menyebabkan belenggu perbudakan,  
pemahaman yang benarlah  
yang menuntun kepada  
kebebasan dan kebahagiaan.*

~ Sri Nisargadatta Maharaj.

### **Kehendak Bebas, membebaskan diri dari semua itu.**

Sementara orang menyebut-nyebut 'kehendak bebas' sebagai sejenis hak manusia. Namun jangan keliru; apa yang dimaksudkan sebagai Kehendak Bebas bukanlah 'bebas berkehendak', apalagi 'bebas berbuat sekehendak hati' —yang mungkin sekali kebanyakan memaknainya demikian.

Jauh di lubuk hati kita yang terdalam, memang ada sejenis hasrat yang kuat untuk bebas. Bebas dari berbagai hal, terutama sekali yang 'tak disukai'; sebaliknya, senantiasa mengejar-ngejar yang disukai. Bilamana yang disukai itu telah diperoleh, maka ia akan dikukuhkan, dipertahankan, dan diakui sebagai 'milikku'.

*Bebas dari —baik yang disukai maupun yang tak disukai— adalah kebebasan yang sesungguhnya. Faktanya, kita hanyalah bergerak di antara dua kutub ekstrim ini, di antara yang disukai dan yang tak disukai.*

Di dalam pergerakan inilah kita merasa menderita, merasa malang; atau sebaliknya merasa berbahagia, merasa beruntung. Suasana hati kita dipermainkan seenaknya oleh kedua kutub ini. Kutub suka dan tak suka. Bukankah demikian?

Hanya yang merasa terbelengguh yang bisa sedemikian rindunya untuk bebas. Bagi yang tak terbelenggu —atau yang tak menyadari bahwa dirinya sesungguhnya terbelenggu— tak akan ingin bebas. *Masalah pembebasan bukanlah masalah merasa terbelenggu atau tidak, akan tetapi masalah kesadaran-diri. Ketika Anda benar-benar menyadari bahwa Anda terbelenggu oleh banyak hal, maka mulai saat itu pula kebebasan telah di ambang pintu rumah Anda.* Sesudah itu hanyalah masalah peraihnya. Apakah Anda benar-benar hendak meraihnya atau tidak. Itu saja masalahnya.

Jadi, Kehendak Bebas adalah kehendak yang tumbuh dari tumbuhnya kesadaran-diri. Hanya mereka yang telah benar-benar sadarlah yang mungkin berkehendak seperti itu. Bila saya bertanya, apakah Anda sadar? Hampir pasti Anda akan menjawab: “Tentu! Tentu saja saya sadar. Bila tidak bagaimana saya bisa membaca tulisan Anda ini?”. Bukan; bukan kesadaran seperti ini yang saya maksudkan. Itu hanyalah kesadaran jasmaniah; hanya karena Anda tidak sedang tertidur pulas atau pingsan. Bukan itu yang dimaksud.

*Kesadaran merupakan basis yang paling mendasar dari keberadaan kita. Dialah yang melahirkan 'merasa ada'. Mereka yang tak sadar, tak bisa 'merasa ada'. Kalaupun ia 'merasa ada' maka itu hanyalah 'rasa ada' semu. Jadi, masalah kesadaran juga adalah masalah eksistensi, masalah keberadaan. Ia menyangkut eksistensi sejati kita, bukan eksistensi semu seperti yang kita rasakan selama ini. 'Merasa ada' disini tidak fisikal sifatnya; bahkan bukan sekedar masalah mental-psikologis; ia masalah kesadaran menyeluruh, dari kesadaran fisikal, mental hingga spiritual. Justru yang disebut terakhir ini, yang seringkali terlupakan dan tiada disadari orang, yang mencirikan keberadaannya secara mendasar.*

Bilamana Anda tidak 'merasa ada', maka tak ada yang berkehendak; tidak ada Kehendak Bebas, atau hanya sekedar kehendak sekalipun. Jadi, sekali lagi, disinilah basis kita. Kita berbasis pada 'merasa ada' ini. Tanpa itu apapun tak ada, bagi kita. Karena 'saya ada', maka itu ada, maka semua ada.', demikianlah kita mendeklarasikan keberadaan kita. Hanya sesudah itulah muncul —apa yang kemudian kita sebut dengan— 'yang di luar', 'yang bukan dan berbeda dengan aku ini'.

Nah ... disinilah bermula dikotomi 'aku' dan 'bukan aku'; disinilah bermula dualisme dan mulai berkembangnya si ego. Si ego mulai berkehendak, berkeinginan. Ia menginginkan apa yang ia anggap sesuai dengan selernya, yang dianggapnya bisa memenuhi keinginannya, yang ia hasrati. Ia ingin menikmati semua itu.



Dan bilamana itu menyenangkan, maka ia ingin memilikinya, mengangkanginya, memonopolinya bagi dirinya sendiri. Si ego kini membentuk dan terus-terus memperluas wilayah kepemilikannya, yang diklaimnya sebagai wilayah kekuasaannya. Ia seakan-akan menghasrati semua 'yang bukan aku'; ia seakan-akan hendak menelan sendiri semua itu.

Nah ... pengembangan keakuan, kepemilikan, identifikasi-diri keliru pada jasad ini, keserakahan, *guna rajas* (ambisi, semangat, agitatif, aktif, agresif dll.) dan *guna tamas* (malas, serba enggan, lembam, lesu, bodoh, gelap, pasif dll.) serta *kama* (nafsu-keinginan yang terus ingin dipuasi), dimulai dengan suburnya kini.

### **Jeni Melepas**

Berbicara *Kehendak Bebas*, bukanlah bebas untuk mengembangkan semua itu; sebaliknya, justru *kehendak untuk bebas dari semua itu ...* semua yang terkait dengan si aku.

Namun masalahnya kini sudah menjadi lain. Dari hanya sadar akan keberadaan dan 'merasa ada', kini telah berkembang, beranak-pinak sedemikian suburnya. Bebas dari semua itu, kalau tidak mustahil, menjadi sesuatu yang sama-sekali tidak mudah. *Membebaskan diri dari semua itu berarti melepaskannya secara mental, sejauh semua itu bukanlah Realitas dari Keberadaan Sejati kita.* Dan ini tentu sangat berat rasanya, juga bukan main menyakitkan.

Telah sedemikian banyak 'yang bukan aku' terlanjur kita gandrungi, kita sayangi, kita cintai dan kita anggap sebagai bagian dari diri kita.

Seperti telah kita telusuri sebelumnya, semua yang hendak dilepaskan adalah segala sesuatu 'yang bukan Hakekat Sejati kita'. Hakekat Sejati inilah yang kita sebut sebagai **Atman**, Sang Diri-Jati. Yang di luar Itu, mortal sifatnya.

Jadi, pada prinsipnya, melepaskan semua itu berarti *menemukan kembali Sang Diri-Jati*. Sri Swami Chidananda —Presiden dari *The Divine Life Society*— pernah menegaskan kalau, *'immortalitas dicapai manakala seseorang telah berketetapan hati untuk melepas semua yang lain kecuali Realitas Agung Itu.'*

Masalah pembebasan adalah masalah *seni melepas*. Hanya dalam Realitas Agung Itu sajalah Kedamaian dan Kebahagiaan Sejati bisa dirasakan. Tidak di luar itu. Untuk dipahami sebaik-baiknya, kata 'di luar' disini bukanlah dalam pengertian ruang, spasial. Ia diperuntukkan bagi segala sesuatu 'yang bukan Kesujatan Itu Sendiri'. Ia termasuk 'si aku semu yang kerdil', yang terbentuk dari daya isolasi-diri, yang merupakan akibat sampingan dari 'merasa ada'.

Masalahnya kini adalah, bagaimana itu dimungkinkan?

Ajahn Chah —seorang Guru Meditasi termasyhur dari Thailand— suatu ketika pernah mengungkapkan seni melepas ini. Beliau mengatakan: *“Bila Anda melepas sedikit, Anda akan menikmati sedikit Kedamaian. Bila Anda melepas banyak, banyak pula Kedamaian yang dirasakan. Namun bila Anda melepas semuanya, Kedamaian akan Anda rasakan sepenuhnya.”*

Sekali lagi, masalah pembebasan adalah masalah melepas. Seorang narapidana tak punya kebebasan. Kebebasannya telah ia serahkan demi pemenuhan keinginan-keinginan amoralnya. *Hanya bagi yang bebas sajalah Kehendak Bebas bisa bertindak sepenuhnya, selengkapnya, secara komplit.*

Melepas semuanya berarti melepas akar-penyebab, cikal-bakal dari semua keterikatan dan belenggu itu. Dan itu adalah ego atau ‘si aku semu’ yang kerdil, yang penuh dengan berbagai keinginan itu, dan terlanjur menjadi pusat ke arah mana semua aktivitas fisikal, mental maupun spiritual kita tujukan.

Nah .... berani dan sanggupkah kita melepaskannya?

### **Meditasi, Kewaspadaan dalam Seni Melepas**

Mengetahui semua itu ternyata belumlah cukup. Hanya mengetahui secara intelektual, tidak membebaskan kita dari apapun. Dan kitapun belum layak untuk ber-Kehendak Bebas. Tindakan proaktif dibutuhkan disini. Tindakan ini adalah meditasi. *Penuh kesadaran, penuh perhatian dan penuh kewaspadaan adalah meditasi. Bagi yang telah benar-benar sadar, yang telah benar-benar insyaf, seluruh kehidupannya adalah meditasi.*

Hal mendasar ini juga disampaikan oleh Sri Swami Venkatesananda dalam karyanya yang diberi judul “Sivananda Yoga”.

Beliau juga mengatakan, *“kewaspadaan yang penuh perhatian terhadap potensialitas dari si ego untuk bangkit, adalah meditasi itu sendiri. Tak ada meditasi lain kecuali itu. Dalam meditasi ini, si ego tertahan kemunculannya. Sementara itu, kewaspadaan itu sendiri adalah cahaya di dalam, dan selama ia bersinar dengan terangnya, maka momok yang disebut ego tak bisa muncul. Itulah meditasi”*.

Paparan dari Sri Swami Venkatesananda itu disampaikan sehubungan dengan pengungkapan ‘kedok si ego’. Beliau tentu tidak bermaksud mendefinisikan meditasi itu sendiri, melainkan mengungkap trik atau seni dalam menangkal ekspansi dari si ego. Kita tak mungkin menangkal kemunculannya, refleksinya, manifestasinya di luar maupun di dalam, bila tak hadir kewaspadaan, tanpa meditasi.

Sementara itu, kita pahami bahwa *tiada perhatian tanpa kewaspadaan, tiada kewaspadaan tanpa kesadaran menyeluruh*. Dan dalam perhatian ke dalam, terjadi pemusatan pikiran, atau konsentrasi, yang adalah **dharana**. Melatih pemusatan pikiran ke dalam menghantarkan pada kewaspadaan itu, pada meditasi atau **dhyana** dan **samadhi** itu sendiri. **Dharana, dhyana** dan **samadhi** inilah sesungguhnya **Jalan Kelepasan** itu.



## Daftar Donatur & Pemesan

Keberhasilan penyusunan, pencetakan dan pendistribusian buku ini tak lepas dari dukungan dan partisipasi dari para donatur dan pemesan di bawah ini, untuk itu kami, Anatta-Gotama Foundation, mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

<b>Nama / Alamat</b>	<b>Besar Donasi/ Pesanan</b>
Abdul Rohman. Yogyakarta.	100.000,-
Anonim [via Eny Pretty]. Yogyakarta.	500.000,-
Aryo Alit. Bekasi, Jawa Barat.	500.000,-
Atjih Suwarsih. Jakarta.	150.000,-
Aurellya Rinaldi. Yogyakarta.	100.000,-
Ayming. Bandung, Jawa Barat.	200.000,-
Bambang Eko Sanjoto. Jakarta.	300.000,-
Cayzein Okinawa Chen. Batam.	250.000,-
Diani Trisnowati. Tangerang, Banten.	150.000,-

<b>Nama / Alamat</b>	<b>Beşar Donasi/ Peşanan</b>
Dimas Willian Witjaksono. Tangerang, Banten.	150.000,-
DKS Konstruksi. Yogyakarta.	500.000,-
Dohan Danadyaksa Moksa. Yogyakarta.	100.000,-
Elnia Spa. Purbalingga, Jawa Tengah.	250.000,-
Emran Sidabutar. Jakarta.	2.000.000,-
Erna Utomo. Jakarta.	100.000,-
Galang Brahmeshvara Zhong. Tangerang, Banten.	250.000,-
Galih Anggoro Getih. Solo, Jawa Tengah.	300.000,-
Gede Kutame. Lampung.	50.000,-
Giras Gendrasena. Jakarta.	150.000,-
Hasyimi Anwar. Bandung, Jawa Barat.	100.000,-
Henny Kho. Semarang, Jawa Tengah.	100.000,-

<b>Nama / Alamat</b>	<b>Beşar Donasi/ Pesanan</b>
Herman Adriansyah. Palembang, Sumsel.	200.000,-
I Gede Kenzie Narendra. Jakarta.	250.000,-
I Made Dwiantara. Bekasi, Jawa Barat.	250.000,-
I Wayan Dasih. Denpasar, Bali.	300.000,-
Ida Bagus Agung Swabawa. Kuta, Bali.	100.000,-
Imam Sudrajat. Pemalang, Jawa Tengah.	250.000,-
Iskandar Effendi. Padang, Sumatera Barat.	500.000,-
Janni Wijaya. Jakarta.	1.000.000,-
Jhana Wresti Pradnjani. Tangerang, Banten.	150.000,-
Kadek Dartha Narendra. Jakarta.	250.000,-
Komang Agus Aryawan. Medan, Sumatera Utara.	150.000,-
Made Widi Indah. Alas Purwo, Jawa Timur.	500.000,-

<b>Nama / Alamat</b>	<b>Beşar Donasi/ Peşanan</b>
Maria Amara. Surabaya, Jawa Timur.	500.000,-
Martin Ramli. Jakarta.	200.000,-
Meiranti Wulandari. Yogyakarta.	100.000,-
Nadea Sahara Moksa. Yogyakarta.	100.000,-
Nadi Sangha Sattvika. Yogyakarta.	200.000,-
Next Song. Yogyakarta.	200.000,-
Ni Made Kusumawati. Bolaang Mongondow, Sulut.	100.000,-
NN. Badung, Bali.	100.000,-
NN. Denpasar, Bali.	500.000,-
NN. Denpasar, Bali.	200.000,-
Nursaeni. Jakarta.	150.000,-
Nyoman Juniadi Suastawan. Jayapura, Irian Jaya.	700.000,-

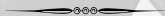


<b>Nama / Alamat</b>	<b>Beşar Donasi/ Pesanan</b>
Paritta Jiva Anjali. Yogyakarta.	100.000,-
Paulina JS. Yogyakarta.	250.000,-
Pulsa DKS. Yogyakarta.	100.000,-
Riza Vahlevi Bolqiyah. Kuningan, Jawa Barat.	200.000,-
Ruliyanti. Tangerang, Banten.	250.000,-
Saguh Indro Mukti. Trowulan Mojokerto.	150.000,-
Sila Cafe. Yogyakarta.	100.000,-
Surjaning Brotorahardjo. Solo, Jawa Tengah.	150.000,-
Susie Gigih Sutata. Malang, Jawa Timur.	1.000.000,-
Tono. Jakarta.	500.000,-
Tono. PT. Inkopad, Jakarta.	500.000,-
Trio Sapto Aji. Jakarta.	

<b>Nama / Alamat</b>	<b>Beşar Donasi/ Peşanan</b>
Ulva Santri. Yogyakarta.	100.000,-
Vastu Prajna Zhong. Tangerang, Banten.	250.000,-
Viveka Sutta Ishvari. Yogyakarta.	100.000,-
Waras Lumadi. Surabaya, Jawa Timur.	150.000,-
Wayan Badjre Astawe. Lampung.	50.000,-
Wayan Juniarta. PT. Tinoring, Jakarta.	2.000.000,-
Wayan Tirtha. Jakarta.	400.000,-
Wijaya Darma. Denpasar, Bali.	1.000.000,-
Yogananda Krishnaji. Jakarta.	150.000,-
Yudha Pratama. Jakarta.	150.000,-
Yudi Prastiawan. Semarang, Jawa Tengah.	200.000,-
Yulius. Jakarta.	300.000,-

## **Buku-buku yang telah kami terbitkan:**

1. 108 Tips Renungan Meditasi [Juli 2009],
2. Di Kaki Padma Sang Guru Sejati [Mei 2010],
3. Meditasi Berkas Cahaya Kesadaran: Segera Gelar Fondasinya! [Oktober 2011],
4. Meditasi Berkas Cahaya Kesadaran: Bermeditasilah dengan Baik dan Benar! [Agustus 2012],
5. Berkas Cahaya Kesadaran: Sadar ... Bangkit ... Berjuang ... dan Bebaslah! [Maret 2013],
6. 108 Tips Renungan Meditasi [Revised Edition] [Oktober 2013],
7. Meditasi Berkas Cahaya Kesadaran: Segera Gelar Fondasinya! - Cetakan Kedua [Januari 2014],
8. Di Kaki Padma Sang Guru Sejati - Cetakan Kedua [April 2014],
9. The Master said... [Nopember 2014], dan
10. Cetakan Kedua ini [Pebruari 2015].



## **Info Donasi & Pemesanan**

**B**agi yang berminat, baik sebagai donatur pencetakan dan pendistribusian ataupun sebagai pemesan buku ini, dipersilahkan menghubungi :

- Adji Mudhita - Hp. 0811 93 7277;

atau

- Reggie Gie Ciu - Hp. 0816 770 001;

atau via :

<https://www.facebook.com/groups/BeCeKa/>

Terimakasih.



## **Daftar Kontak Anatta~Gotama Foundation Bali**

Saudara-saudari yang budiman,  
Walau buku-buku terbitan Anatta~Gotama Foundation Bali tidak diperjual-belikan, namun para peminatnya tetap bisa mendapatkannya dengan menghubungi kontak-kontak yang terdekat dengan tempat-tinggalnya berikut :

- \* Medan dan sekitarnya: Komang Agus Aryawan / bhairava.arya@gmail.com / 081397558398.
- \* Batam dan sekitarnya: Cayzein Okinawa Chen / ch3n\_ik\_wi88@yahoo.com / 08192032656.
- \* Padang dan sekitarnya: Iskandar Effendi / iskandar.effendi@gmail.com / 087895476376.
- \* Palembang dan sekitarnya: Herman Adriansyah / herman.adriansyah@gmail.com / 081273871688.
- \* Lampung dan sekitarnya: Wayan Badjre Astawe / astahwa@facebook.com / 085769819964.
- \* Jakarta dan sekitarnya: Adji Mudhita / adji.mudhita@gmail.com / 0811937277.
- \* Tangerang dan sekitarnya: Reggie / regy.79@gmail.com / 0816770001.
- \* Bekasi dan sekitarnya: Nengah Suijaya / pritasi@yahoo.co.id / 08129575132.
- \* Semarang dan sekitarnya: Yudi Prastiawan / yprastiawan@gmail.com / 08156521212.
- \* Yogyakarta dan sekitarnya: Aris Widodo / danadyaksa06@yahoo.com / 08176099320.
- \* Pekalongan & Pemasang dan sekitarnya: Imam Sudrajat / imam\_blangkon@yahoo.co.id / 081326536599.
- \* Solo dan sekitarnya: Galih Anggoro Getih / galihanggorogetih@rocketmail.com / 081339392313.
- \* Surabaya dan sekitarnya: Maria Amara / collectionamarah@yahoo.co.id / 081332869666.
- \* Malang dan sekitarnya: Susie Gigih Sutata / cintasusie@gmail.com / 0817383009.

- \* Probolinggo dan sekitarnya: Sukiman / kimansu@gmail.com / 0811351165.
- \* Alas Purwo dan sekitarnya: Made Widi Indah / amiekaminarti@ymail.com / 082144572900.
- \* Denpasar dan sekitarnya: Sekretariat AGF / anattagotama@gmail.com / 0361 228434; dan Widnyani Suwita Agf / widnyani\_suwita@yahoo.com / 081805383836.
- \* Bontang dan sekitarnya [Kaltim]: Kadis Satria / kadis\_btg@yahoo.co.id / 081253463996.
- \* Kupang dan sekitarnya: Ibu Oka Arpini / okaarpini@yahoo.com / 081339434255.
- \* Jayapura dan sekitarnya: Nyoman Juniadi Suastawan / jsuastawan@gmail.com / 081337291025.

\*\*\* Khusus peminat yang berdomisili di luar-negeri : Reggie / regy.79@gmail.com / 0816770001.

Semoga informasi ini bermanfaat adanya.



*Kecuali sedang tidur berjalan,  
sebelum kita terjaga,  
sadar dari kelelahan tidur,  
kita tidak pernah bisa bangkit  
dan beranjak dari tempat tidur.  
Kesadaranlah yang mengawali kebangkitan.*

*\*\*\**

*Bagi Anda yang sudah 'bangun', sudah 'terjaga',  
besar harapan kami persembahkan ini  
mampu memotivasi untuk 'bangkit';  
dan bagi yang sudah 'bangkit'  
besar harapan kami persembahkan ini  
mampu memotivasi untuk 'berjuang'  
demi Kebebasannya.*



Dicetak dan didistribusikan oleh :

*Anatta-Gotama Foundation*

Jl. Ceroring No. 38 Denpasar

Bali - 80232 INDONESIA

Telpon : 0 3 6 1 2 2 8 4 3 4

Email: [anattagotama@gmail.com](mailto:anattagotama@gmail.com)

Website: <https://www.facebook.com/Anatta.Gotama.Foundation>